bosolife 20

Herzfrequenz-Messgerät
Heart rate monitor
Monitor de pulsera
Moniteur à sangle
Monitor da polso



boso
BOSCH + SOHN
GERMANY

DE

bosolife 20
BEDIENUNGSHANDBUCH

INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG

Wir gratulieren Ihnen zum Kauf der bosolife 20 als das Sport- und Fitnesssportprodukt Ihrer Wahl von boso. Dieses Präzisionsgerät weist folgende Besonderheiten auf:

- Herzfrequenz-Überwachung durch drahtlose Übertragung zwischen dem Brustgurt und der Uhr.
- Digitales Kodiersystem, um umgebungsbedingte Störungen zu reduzieren.
- Herzfrequenz-Überwachungssystem, wenn Ihre Herzfrequenz über oder unter Ihr oberes und unteres Limit gerät.
- Visueller, auditiver oder Vibrationsalarm bei Über- / Unterschreitung der Schwellwerte während des Trainings.
- Speicherung der Herzfrequenzwerte während des Trainings.
- Das INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM ermöglicht Ihnen die wirksame Durchführung von Trainingszyklen.
- Anzeige des Kalorienverbrauches und des prozentualen Fettabbaus während und nach dem Training.
- Trainingsprofil - zur Berechnung Ihres persönlichen Herzfrequenz-Limits für das Training.
- Benutzerprofil - zur Berechnung Ihres Fitnessindex.
- Stoppuhr
- Zwei Weckalarme mit der Auswahl der Einstellung für den täglichen Weckalarm, den Weckalarm an Wochentagen und an Wochenenden.
- Einschließlich Befestigungshalterung, Brustgurt und Tragebehälter
- Uhr - wasserdicht bis zu 50 Meter
- Brustgurt - spritzwasserdicht

WICHTIG Der Einsatz der Uhr bosolife 20 ist nur für sportliche Zwecke vorgesehen und ist kein medizinisches Gerät.

Diese Bedienungsanleitung enthält wichtige Angaben zu Sicherheit und Pflege und zeigt Ihnen schrittweise die Anwendung dieses Produkts. Lesen Sie die Bedienungsanleitung sorgfältig durch, und bewahren Sie sie an einem sicheren Platz auf, falls Sie später einmal nachschlagen müssen.

HAUPTEIGENSCHAFTEN

UHR

bosolife 20



1. **MEM / -**: Anzeige der Trainingsaufzeichnungen; Reduzierung der Einstellwerte
2. LCD-Anzeige
3. **MODE:** Umschaltung der Anzeige.
4. **ST / SP / +**: Start / Stop des Zeitmessers; Erhöhung der Einstellwerte.
5. **☼ / 🔑:** Einschalten der Displaybeleuchtung für 3 Sekunden; Tasten sperren / freigeben
6. **SET:** Start des Einstellungsmodus; Auswahl einer anderen Einstelloption; Anzeige unterschiedlicher Informationen während des Trainings; Timer / Stoppuhr zurücksetzen

LCD-ANZEIGE



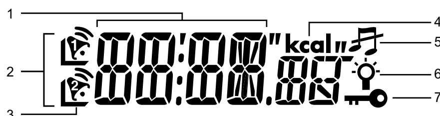
1. Anzeigefeld 1
2. Anzeigefeld 2
3. Anzeigefeld 3

Anzeigefeld 1



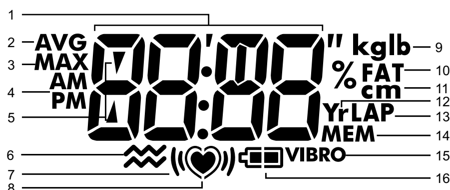
1. **TTL:** Die gesamte Trainingszeit wird angezeigt.
2. **WARM:** Der Aufwärmzeitmesser wird angezeigt oder läuft.
3. **REST:** Erholungszeitmesser läuft oder wird angezeigt.
4. **TIMER:** INTELLIGENTES TRAININGSPROGRAMM läuft oder wird angezeigt.
5. **SPLIT:** Bei diesem Modell nicht verfügbar.
6. **⏱:** Die Stoppuhr läuft oder wird angezeigt.
7. **LAP:** Bei diesem Modell nicht verfügbar.

Anzeigefeld 2



1. Datum: MM:TT oder TT:MM und Wochentag; Stoppuhrzeit.
2. **/ :** Weckalarmzeiten 1 und 2; Wellen zeigen an, wenn der Weckalarm aktiviert ist
3. **L :** Der Cursor hebt den ausgewählten Weckalarm im Weckalarmmodus hervor.
4. **kcal:** Kalorieneinheit
5. **:** Tastenton ist deaktiviert.
6. **:** Der Beleuchtungsmodus ist freigegeben.
7. **:** Tastensperre ist aktiviert.

Anzeigefeld 3



1. **Zeit:** HH:MM.
2. **AVG:** Anzeige der durchschnittlichen Herzfrequenz.
3. **MAX:** Bei diesem Modell nicht verfügbar.
4. **AM / PM:** Erscheint, wenn das 12-Stundenformat für die Uhr / den Weckalarm verwendet wird.
5. **/ :** Pfeilsymbole nach oben / unten: Blinken im Zeitmesser- / Stoppuhrmodus, bei einer Herzfrequenz über oder unter der oberen und unteren Zone.
6. **:** Die Herzfrequenzwarnung ist auf Vibration eingestellt
7. **(( )):** Die Herzfrequenz ist über oder unter dem Limit; der Tonalarm ist aktiviert.
8. **:** Blinkt beim Empfang des Herzfrequenzsignals

9. **Kg / lb:** Körpergewichtseinheit.
10. **% FAT:** Prozentualer Fettabbau
11. **cm:** Größeneinheit
12. **Yr:** Geburtsjahr des Benutzers
13. **LAP:** Bei diesem Modell nicht verfügbar.
14. **MEM:** Stoppuhr- oder Zeitmesserspeicher werden angezeigt.
15. **VIBRO:** Die Batterie ist zu schwach für den Vibrationsalarm.
16. **▭:** Batteriezustand

ERSTE SCHRITTE

UHR AUSPACKEN

Wenn Sie die bosolife 20 auspacken, beachten Sie, das gesamte Packmaterial an einem sicheren Platz aufzubewahren, falls Sie es für den späteren Transport oder zur Rücksendung des Gerätes zur Reparatur benötigen.

In dieser Box befinden sich:

- Uhr
- Herzfrequenz-Brustgurt
- Befestigungshalter
- Tragebehälter
- Zwei CR2032-Lithiumbatterien - bereits eingelegt

UHR EINSCHALTEN (NUR BEIM ERSTEN EINSATZ)

Drücken Sie 2 Sekunden lang eine beliebige Taste, um die LCD-Anzeige zu aktivieren.

BATTERIEN

Die bosolife 20 verwendet zwei CR2032-Lithiumbatterien, eine für die Uhr und die andere für den Brustgurt-Sender. Beide Batterien sind bereits eingelegt. Nachfolgend finden Sie eine Tabelle mit den Batteriewarnanzeigen.

BATTERIEZUSTANDS-ANZEIGE	BESCHREIBUNG
	Die Batterie ist zu schwach für die Displaybeleuchtung.
VIBRO	Die Batterie ist zu schwach für den Vibrationsalarm.
	Die Batterie ist zu schwach; der Vibrationsalarm und die Displaybeleuchtung können nicht benutzt werden.
WARM TIMER CHEST Lo	Die Batterie des Brustgurts wird allmählich zu schwach für die Signalübertragung zur Uhr.

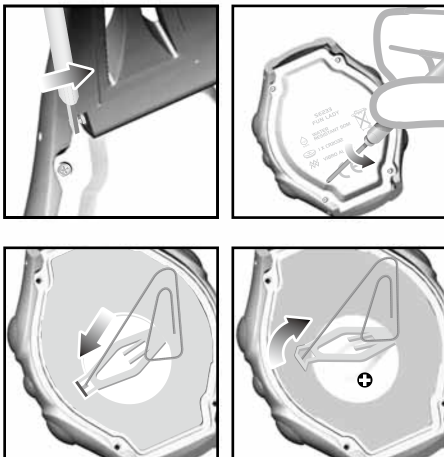
Die Batterien halten im Allgemeinen ein Jahr. Für den Batteriewechsel empfehlen wir dringend, sich an Ihren Händler oder an unsere Kundendienststelle zu wenden.

HINWEIS zum Schutz unserer Umwelt / Batterieentsorgung

Batterien gehören nicht in den Hausmüll. Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, gebrauchte Batterien zurückzugeben. Sie können Ihre alten Batterien bei den öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde oder überall dort abgeben, wo Batterien der betreffenden Art verkauft werden.



Wechseln der Batterie der Uhr:



1. Drehen Sie die Uhr um, so dass Sie auf die Rückplatte blicken.
2. Entfernen Sie wie oben gezeigt das Uhrarmband.
3. Entfernen Sie mit Hilfe eines kleinen Schraubendrehers die vier Schrauben, welche die Rückplatte in Position halten.
4. Entfernen Sie die Rückplatte und legen Sie sie beiseite.
5. Haken Sie mit einem stumpfen Instrument an der Freigabeklinke ein und heben Sie den Clip an.
6. Nehmen Sie die alte Batterie mit den Fingern heraus und legen Sie sie beiseite.
7. Schieben Sie die neue Batterie mit dem “+”-Pol nach oben in das Batteriefach.
8. Bringen Sie den Batterieclip wieder an.
9. Befestigen Sie die Rückplatte wieder mit den Schrauben.

Wechseln der Batterie des Brustgurtes:



1. Das Batteriefach befindet sich auf der Rückseite des Brustgurtes.
2. Drehen Sie wie oben gezeigt den Batteriefachdeckel gegen den Uhrzeigersinn, bis er herausspringt.
3. Legen Sie den Batteriefachdeckel beiseite.
4. Nehmen Sie die alte Batterie mit den Fingern heraus und legen Sie sie beiseite.
5. Legen Sie eine neue Batterie mit dem “+”-Pol nach oben ein.
6. Bringen Sie den Batteriefachdeckel wieder an, indem Sie ihn im Uhrzeigersinn drehen, bis er fest sitzt.

WICHTIG

- Batterien sind extrem gefährlich, wenn sie verschluckt werden. Halten Sie deshalb Batterien und dieses Gerät von Kindern entfernt. Falls eine Batterie verschluckt wurde, sofort einen Arzt aufsuchen.
- Die mitgelieferten Batterien dürfen nicht wieder aufgeladen oder durch irgendein anderes Mittel reaktiviert, geöffnet, ins Feuer geworfen oder kurzgeschlossen werden.

TRAGEN DES BRUSTGURTES UND DER UHR

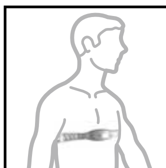
BRUSTGURT

Der Herzfrequenzbrustgurt wird verwendet, um Ihren Herzschlag zu ermitteln und diese Daten an die Uhr zu senden.

Tragen des Brustgurtes:

1. Befeuchten Sie die Kontaktflächen an der Innenseite des Brustgurtes mit etwas Wasser oder Leitgel, um einen guten Kontakt zu gewährleisten.
2. Legen Sie den Herzfrequenzbrustgurt um Ihre Brust

und schließen Sie ihn. Um eine zuverlässige Herzfrequenzmessung zu gewährleisten, stellen Sie den Brustgurt bitte so ein, dass dieser genau unter den Brustmuskeln sitzt und nicht verrutschen kann.



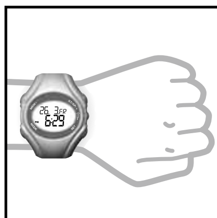
TIPPS

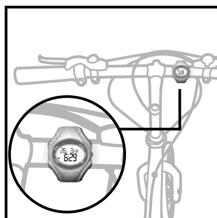
- Die Position des Brustgurtes hat Einfluss auf dessen Leistung. Verschieben Sie den Brustgurt so, dass er über Ihrem Herz anliegt.
- Vermeiden Sie Bereiche mit dichtem Brusthaar.
- In trockenem, kaltem Klima kann es mehrere Minuten dauern, bis der Brustgurt zuverlässig funktioniert. Dies ist normal und sollte sich nach einigen Minuten Training verbessern.

HINWEIS Wenn die Uhr 5 Minuten lang keine Herzfrequenzsignale empfängt, schaltet der Herzfrequenzbetrieb ab und auf den Uhrenbetrieb um.

UHR

Sie können den Empfänger (Uhr) am Handgelenk tragen oder an einem Fahrrad oder Trainingsgerät befestigen.





ÜBERTRAGUNGSSIGNAL

Der Herzfrequenz-Brustgurt und die Uhr haben einen maximalen Übertragungsbereich von etwa 62,5 cm (25 Zoll). Sie sind sowohl mit dem modernsten digitalen Kodierungssystem, um Signalstörungen aus der Umgebung zu reduzieren, als auch mit Analogtechnik ausgestattet. Für genauere Messungen benutzen Sie das digitale Übertragungssignal. Sie sollten nur dann auf das analoge Übertragungssignal umschalten, wenn die Situation in Punkt 2 auftritt (siehe unten). Ihre Uhr gibt an, welches System verwendet wird und welcher Zustand vorherrscht, indem folgende Symbole angezeigt werden.

HINWEIS Stellen Sie bei jeder Brustgurt-Signalsuche der Uhr (manuelle oder automatische Suche) sicher, das sich der Brustgurt nicht weiter als 10 cm von der Uhr entfernt befindet.

SYMBOL	BESCHREIBUNG
Das äußere Herz blinkt.	Suche nach einem Signal
Das innere Herz blinkt.	Ein Signal wurde gefunden und das Digitalsystem wird verwendet.
Das Herz blinkt	Ein Signal wurde gefunden und das Analogsystem wird verwendet.
	Es wurde kein Kanal gefunden.
	Es wurde kein Kanal gefunden.

HINWEIS Um von der digitalen zur analogen oder von der analogen zur digitalen Signalübertragung umzuschalten, halten Sie die Taste am Brustgurt länger als 4 Sekunden gedrückt. Führen Sie anschließend eine Signalsuche durch.

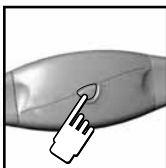
WICHTIG Wenn das Herzsymbol auf dem Display nicht erscheint oder nicht blinkt, weil kein Signal gefunden wurde, forcieren Sie die Signalsuche. Im Abschnitt “Signalsuche” finden Sie die Durchführung beschrieben.

Im Falle, dass Sie ein schwaches Signal erhalten oder wenn Ihr Signal durch Störungen im Umfeld unterbrochen wird, folgen Sie den nachfolgenden Anweisungen, um das Problem zu bestimmen und zu lösen.

1. Das Signal ist schwach - der Herzfrequenzmonitor zeigt nur “0” an.
    - Verkürzen Sie die Distanz zwischen dem Herzfrequenz-Brustgurt und der Uhr.

- Verändern Sie die Position des Herzfrequenz-Brustgurts.
- Überprüfen Sie, ob die Kontaktflächen feucht genug sind, um einen guten Kontakt zu erzielen.
- Überprüfen Sie die Batterien. Wenn diese schwach oder verbraucht sind, könnte der Bereich kleiner sein.
- Forcieren Sie eine Signalsuche (siehe Abschnitt "Signalsuche").

2. Das Trainingsgerät scheint mit Ihrem Brustgurt nicht zu arbeiten und das Digitalsymbol ♥ wird angezeigt:
   - Die meisten Trainingsgeräte sind mit dem Analogsystem kompatibel ♥. Halten Sie mindestens 4 Sekunden lang die Brustgurttaste gedrückt, um von digital auf analog umzuschalten. Forcieren Sie dann eine Signalsuche (siehe Abschnitt "Signalsuche").



3. Störungen vom Herzfrequenzmonitor einer anderen Person - deren Herzfrequenzmessungen erscheinen auf Ihrer Uhr oder der Herzfrequenzmonitor zeigt "0" an.

   - Drücken Sie die Brustgurttaste, um den Empfang Ihres Brustgurtsignals durch Ihre Uhr zu erreichen. Halten Sie die Brustgurttaste nicht gedrückt, denn dadurch wird das Übertragungssignal von digital auf analog umgeschaltet.
   - Nehmen Sie den Brustgurt für 12 Sekunden ab, um die Benutzer-ID automatisch zu ändern. (Die Uhr hat 4 Benutzer-IDs. Wenn die Uhr ein Brustgurtsignal empfängt, zeigt sie an, welche Benutzer-ID empfangen wird. Nur Produkte mit einem digitalen Kodierungssystem haben die Benutzer-ID-Funktionalität.)

4. Das Signal ist gesperrt - die Herzfrequenzanzeige auf Ihrer Uhr blinkt.
   - Für die korrekte Funktion Ihres Herzfrequenzmonitors sind in der Umgebung zu viele Störungen vorhanden. Bewegen Sie sich zu einem Bereich, in dem die Herzfrequenzanzeige aufhört zu blinken.

WARNUNG Die Signalstörungen in der Umgebung können durch elektromagnetische Störungen verursacht werden. Dies kann in der Nähe von Hochspannungsleitungen, Verkehrsampeln,

Oberleitungen von elektrischen Eisenbahnen, Buslinien oder Straßenbahnen, Fernsehgeräten, KFZ-Motoren, Fahrradcomputern, manchen motorgetriebenen Trainingsgeräten, Mobiltelefonen oder wenn Sie durch elektronische Sicherheitsschranken gehen auftreten. Signalstörungen können unter Umständen zu instabilen und ungenauen Anzeigewerten führen.

SIGNALSUCHE

Forcierung der Signalsuche:

1. Drücken Sie **MODE**, um zum INTELLIGENTEN TRAININGSPROGRAMM oder Stoppuhrmodus umzuschalten.
2. Halten Sie **MODE** 2 Sekunden lang gedrückt. Das Signalsuche-Symbol mit blinkendem äußeren Herz erscheint zur Bestätigung, dass eine Signalsuche durchgeführt wird. Stellen Sie bei jeder Brustgurt-Signalsuche der Uhr sicher, das sich der Brustgurt nicht weiter als 10 cm von der Uhr entfernt befindet.

Die Signalsuche dauert etwa 10 Sekunden. Wenn nach 10 Sekunden das Herzsymbol nicht blinkt, war Ihre Signalsuche nicht erfolgreich und eine weitere Signalsuche ist durchzuführen.

In der Tabelle im Abschnitt “Übertragungssignal” finden Sie weitere Informationen über den Signalzustand.

EINSTELLUNG DES TASTENTONS / BELEUCHTUNGSMODUS

Folgende Einstellungen können Sie an der Uhr durchführen:

- Tastenton an- oder ausschalten.



- Beleuchtungsmodus an- oder ausschalten - siehe Abschnitt “Aktivierung der Displaybeleuchtung”



Um diese Funktionen einzustellen:

1. Drücken Sie **MODE**, um auf das Echtzeituhr-Anzeigefeld zu wechseln.



2. Drücken Sie **SET,** bis Sie die Funktion erreichen, die Sie ändern wollen.
3. Drücken Sie **ST / SP / +** oder **MEM / -** , um die Einstellungen zu ändern.
4. Drücken Sie **SET** zur Bestätigung und zur Weiterschaltung zur nächsten Einstellung.

AKTIVIERUNG DER DISPLAYBELEUCHTUNG

Wenn der Beleuchtungsmodus ausgeschaltet ist:

- Drücken Sie ☼, um die Displaybeleuchtung 3 Sekunden lang einzuschalten. Wenn Sie während der eingeschalteten Beleuchtung eine beliebige andere Taste drücken, wird die Beleuchtungszeit um weitere 3 Sekunden verlängert.

Wenn der Beleuchtungsmodus eingeschaltet ist:

- Drücken Sie eine beliebige Taste, um die Displaybeleuchtung 3 Sekunden lang einzuschalten oder zu verlängern.

Um Batterieleistung zu sparen wird der aktivierte Beleuchtungsmodus nach 2 Stunden automatisch abgeschaltet.

HINWEIS Die Displaybeleuchtung arbeitet nicht, wenn das Batteriewechselsymbol angezeigt wird und arbeitet nach dem Batteriewechsel wieder normal.

AKTIVIERUNG DER TASTENSPERRE

Halten Sie ⊸ 2 Sekunden lang gedrückt. Bei aktivierter Tastensperre erscheint ⊸ in der Anzeige.

UMSCHALTEN ZWISCHEN DEN BETRIEBSARTEN

Drücken Sie auf **MODE**, um zwischen den 5 Betriebsarten

umzuschalten:

- Echtzeituhr
- Weckalarm-Uhr
- Benutzerprofil / Trainingsprofil
- Zeitmesser - INTELLIGENTES TRAININGSPROGRAMM
- Stoppuhr

Die Betriebsarten werden in den nachfolgenden Abschnitten beschrieben.

HINWEIS Sie können das INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM oder die Stoppuhr im Hintergrund ablaufen lassen, während Sie auf andere Betriebsarten zugreifen. Das Symbol für die laufende Betriebsart blinkt, bis Sie auf diese Betriebsart zurückschalten.

EINSATZ DER UHR

Die Echtzeituhr ist die Standardanzeige für die bosolife 20.

Um die Echtzeituhr einzustellen:

1. Drücken Sie **MODE**, um auf das Echtzeituhr-Anzeigefeld zu wechseln.



2. Halten Sie **SET** gedrückt, bis die erste Einstellung blinkt.



3. Drücken Sie **ST / SP / +** oder **MEM / -** , um die Einstellungen zu ändern. Halten Sie die Taste gedrückt, um schnell durch die Einstellungen zu schalten. Drücken Sie **SET** zur Bestätigung der Einstellung und zur Weiterschaltung zur

nächsten.

4. Wiederholen Sie den Schritt 3 zur Änderung weiterer Einstellungen in diesem Modus.

Die Reihenfolge der Echtzeituhr-Einstellungen ist:

- 12- / 24-Stundenformat.
- Stunde
- Minute
- Jahr
- TT:MM- oder MM:TT-Datumsformat
- Monat
- Tag

HINWEIS Die Uhr ist mit einem 50-jährigen automatischen Kalender programmiert. Dies bedeutet, dass Sie die Wochentage und das Datum nicht jeden Monat umstellen müssen.

BENUTZUNG DER WECKALARME

EINSTELLUNG DER WECKALARME

Ihre Uhr hat 2 Weckalarme, die zur täglichen Aktivierung (Mo-So), zu Wochentagen (Mo-Fr) oder zum Wochenende (Sa / So) eingerichtet werden können.

Einstellung des Weckalarm 1 oder 2:

1. Drücken Sie **MODE**, um zum Weckalarmmodus zu wechseln.



2. Drücken Sie **SET**, um den Cursor zur Auswahl von Weckalarm 1 oder 2 zu navigieren und **ST / SP / +** , um den Weckalarm zu aktivieren oder zu deaktivieren.
3. Halten Sie **SET** gedrückt, um den Einstellmodus für den ausgewählten Weckalarm zu starten.



4. Drücken Sie **ST / SP / +** oder **MEM / -** , um die Einstellungen zu ändern. Halten Sie die Taste gedrückt, um schnell durch die Einstellungen zu schalten. Drücken Sie **SET** zur Bestätigung der Einstellung und zur Weiterschaltung zur nächsten.
5. Wiederholen Sie den Schritt 4 zur Änderung weiterer Einstellungen in diesem Modus.
6. Der Alarm wird automatisch aktiviert, nachdem Sie die Weckalarmzeit eingestellt haben.

Die Reihenfolge der Weckalarmeinstellungen ist:

- Auswahl des täglichen, Wochentags- oder Wochenend-Weckalarms.
- Stunde
- Minute

AUSSCHALTEN DES WECKALARMTONS

Drücken Sie irgendeine Taste, um den Alarm abzustellen. Der Weckalarm wird automatisch zurückgesetzt, außer Sie deaktivieren ihn.

WECKALARM AKTIVIEREN / DEAKTIVIEREN

1. Drücken Sie **MODE**, um zum Weckalarmmodus zu navigieren.
2. Drücken Sie **SET**, um den Cursor auf den ausgewählten Alarm 1 oder 2 zu bewegen.
3. Drücken Sie **ST / SP / +** oder **MEM / -** zur Aktivierung oder Deaktivierung des Weckalarms.

TRAININGSPROFIL

Um Ihre minimale und maximale Herzfrequenz zu berechnen, müssen Sie das Trainingsprofil einstellen.

Die bosolife 20 unterstützt 1 Profil.

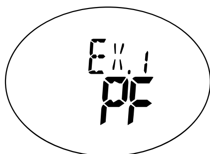
Verschiedene Aktivitäten trainieren den Körper auf unterschiedliche Weise und helfen Ihnen unterschiedliche Fitnessziele zu

erreichen. Um das Trainingsprofil anzupassen, kann es auf unterschiedliche Trainingsaktivitäten passend eingerichtet werden. Wenn Sie beispielsweise Joggen, sind die Einstellungen Ihres Trainingsprofils sicherlich anders, als wenn Sie ein Krafttraining durchführen.

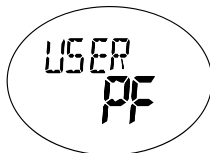
Zudem variiert die Zeit, die Sie für das Aufwärmen und für den Abschluss eines Trainings benötigen. Deshalb können Sie die Aufwärmzeit und die Trainings-Countdownzeit für Sie passend einstellen.

Um das Trainingsprofil einzustellen:

1. Drücken Sie **MODE**, um zum Trainingsprofilmodus zu wechseln.



2. Wenn diese Anzeige erscheint: , drücken Sie **SET**, um zum Trainingsprofilmodus zu wechseln.



3. Halten Sie **SET** gedrückt, bis die erste Einstellung blinkt.



4. Drücken Sie **ST / SP / +** oder **MEM / -** , um die Einstellungen zu ändern. Halten Sie die Taste gedrückt, um schnell durch die Einstellungen zu schalten. Drücken Sie **SET** zur Bestätigung der Einstellung und zur Weiterschaltung zur nächsten.
5. Wiederholen Sie den Schritt 4 zur Änderung anderer

Einstellungen in diesem Modus

Die Reihenfolge der Einstellungen ist:

- Zielaktivität - 0 bis 2
- Untere Herzfrequenzgrenze
- Obere Herzfrequenzgrenze
- Vibrationsmodus fortsetzen (erscheint nur, wenn die Batterie schwach ist. Diese Warnung ermöglicht den Vibrationsmodus fortzusetzen oder ihn auszuschalten, um Batterieleistung zu sparen.
- Herzfrequenzalarm
- Trainingszeitmesser - Stunde
- Trainingszeitmesser - Minute
- Aufwärmzeitmesser - einzustellen auf 5, 10, 15 oder 0 Minuten, um den Zeitmesser zu deaktivieren.

HINWEIS Nachdem Sie Ihr Trainingsprofil eingestellt haben, wird Ihre untere und obere Herzfrequenzgrenze automatisch berechnet. Sie können jedoch Ihre untere und obere Herzfrequenzgrenze manuell ändern, wenn die automatische Einstellung für Sie nicht passend ist. Wenn Sie die Zielaktivitätsstufe ändern, wird Ihre obere / untere und maximale Herzfrequenzgrenze automatisch aktualisiert.

ZIELAKTIVITÄT

Es gibt 3 Zielaktivitätsstufen

ZIELAKTIVITÄT		MHR %	BESCHREIBUNG
0	Gesundheitser-haltung	65-78%	Dies ist die am wenigsten intensive Trainingsstufe. Sie eignet sich gut für Anfänger und diejenigen, welche ihr Herz-/ Kreislaufsystem stärken möchten.
1	Aerobes Training	65-85 %	Verbessert Kraft und Ausdauer. Wirkt innerhalb der Fähigkeit der Sauerstoffaufnahme des Körpers, verbrennt mehr Kalorien und kann über einen längeren Zeitraum ausgeübt werden

ZIELAKTIVITÄT		MHR %	BESCHREIBUNG
2	Anaerobes Training	78-90 %	Erzeugt Schnelligkeit und Kraft. Wirkt innerhalb oder Fähigkeit der Sauerstoffaufnahme des Körpers, baut Muskeln auf und kann nicht über einen längeren Zeitraum ausgeübt werden.

Maximale / untere / obere Herzfrequenzgrenze

Bevor Sie irgendein Trainingsprogramm beginnen und um einen maximalen Gewinn an Gesundheit durch Ihr Training zu erzielen, ist es vorab wichtig folgendes zu wissen.

- Ihre maximale Herzfrequenz (MHR)
- Ihre untere Herzfrequenzgrenze
- Ihre obere Herzfrequenzgrenze

Um Ihre eigenen Herzfrequenzgrenzen manuell zu berechnen, folgen Sie der Anleitung unten:

MHR	UNTERE GRENZE	OBERE GRENZE
MHR = 220 - Alter	MHR x untere Zielaktivität % z. B. bei Zielaktivität = 0 Untere Grenze = MHR x 65 %	MHR x obere Zielaktivität % z. B. bei Zielaktivität = 0 Obere Grenze = MHR x 78 %

HERZFREQUENZALARM

Sie können den Herzfrequenzalarm im Trainingsprofil entsprechend den folgenden Einstellungen einrichten:

SYMBOL	BESCHREIBUNG
♥	Herzfrequenz-Tonalarm und -Vibrationsalarm sind ausgeschaltet
((♥))	Der Herzfrequenzalarm ist eingeschaltet • 1 Tonsignal bedeutet, dass Sie die untere Zonengrenze unterschritten haben • 2 Tonsignale bedeuten, dass Sie die obere Zonengrenze überschritten haben
♥ ≈	Der Herzfrequenz-Vibrationsalarm ist eingeschaltet
((♥)) ≈	Herzfrequenz - Tonalarm und - Vibrationsalarm sind eingeschaltet

Wenn der Herzfrequenzalarm aktiviert ist, erscheint auf dem Display ein blinkender Pfeil nach unten oder oben, um anzuzeigen, welche Herzfrequenzgrenze Sie überschritten haben.

HINWEIS Die Verwendung des Vibrationsalarms hat einen höheren Batterieverbrauch zur Folge als der Tonalarm.

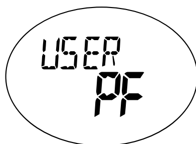
HINWEIS Wenn die Uhr 5 Minuten lang keine Herzfrequenzsignale empfängt, schaltet der Herzfrequenzbetrieb ab und auf den Uhrenbetrieb um.

BENUTZERPROFIL

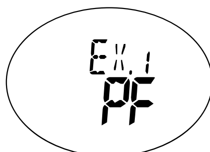
Um die volle Leistung der bosolife 20 zu erhalten, richten Sie vor dem Training Ihr Benutzerprofil ein. Damit wird automatisch Ihr Fitnessindex berechnet. Diese Berechnungen zusammen mit dem Kalorienverbrauch und Fettabbau in % werden Ihnen dabei helfen, Ihren Fortschritt über einen Zeitraum hinweg zu verfolgen.

Um das Benutzerprofil einzustellen:

1. Drücken Sie **MODE**, um zum Benutzerprofilmodus zu wechseln.



2. Wenn diese Anzeige erscheint, drücken Sie **SET**, um zum Benutzerprofilmodus zu navigieren.



3. Halten Sie **SET** gedrückt, bis die erste Einstellung blinkt.



4. Drücken Sie **ST / SP / +** oder **MEM / -**, um die Einstellungen zu ändern. Halten Sie die Taste gedrückt, um schnell durch die Einstellungen zu schalten. Drücken Sie **SET** zur Bestätigung und zur Weiterschaltung zur nächsten Einstellung.
5. Wiederholen Sie den Schritt 4 zur Änderung anderer Einstellungen in diesem Modus.

Die Reihenfolge der Einstellungen ist:

- Geschlecht
- Geburtsjahr
- Geburtsmonat
- Geburtstag
- Gewichtseinheit - lbs oder kg
- Gewicht
- Größeneinheit - Fuß oder Meter
- Größe
- Aktivitätsstufe - 0-2

Nachdem Sie Ihr Benutzerprofil eingegeben haben, wird automatisch ein Fitnessindex berechnet und angezeigt.

Weitere Informationen finden Sie im Abschnitt “Erklärung des Fitnessindex”.

HINWEIS Sie können Ihr Benutzerprofil jederzeit anzeigen lassen und ändern.

HINWEIS Um die Funktionen Kalorienverbrauch und Fettabbau benutzen zu können, müssen Sie Ihr Benutzerprofil einrichten.

AKTIVITÄTSSTUFE

Die Aktivitätsstufe basiert auf Ihrer eigenen Einschätzung in Bezug auf regelmäßig ausgeübte sportliche Betätigung.

AKTIVITÄTS-STUFE	BESCHREIBUNG
0	Niedrig - Sie nehmen normalerweise nicht an regelmäßigen sportlichen Freizeitbetätigungen oder Übungen teil.
1	Mittel - Sie nehmen an leichten sportlichen Betätigungen teil (z.B. Golf, Reiten, Tischtennis, Fitnessübungen, Kegeln, Gewichtheben oder Gymnastik), und zwar zwei- bis dreimal pro Woche, insgesamt eine Stunde wöchentlich.
2	Hoch - Sie nehmen aktiv und regelmäßig an schweren körperlichen Betätigungen teil (z.B. etwa Laufen/Walking, Joggen, Schwimmen, Radfahren, anstrengendes Aerobic, Tennis, Basketball, Handball oder Seilspringen)

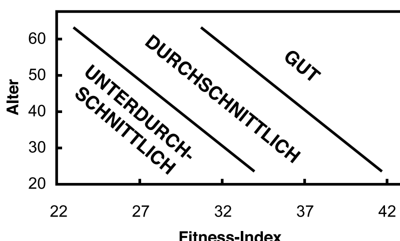
ERKLÄRUNG DES FITNESSINDEX

FITNESSINDEX

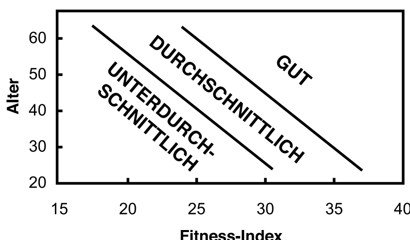
Die bosolife 20 erzeugt auf Basis Ihrer aerobischen Fitness einen Fitnessindex. Dieser Index ist abhängig von der Fähigkeit des Körpers, während des Trainings Sauerstoff an die Muskeln zu transportieren, und wird dadurch begrenzt. Diese Fahrigkeit wird oft auch als maximale Sauerstoffaufnahme (VO2 max.) bezeichnet, und wird als die Höchstmenge an Sauerstoff definiert, welche während eines fortlaufend anspruchvoller werdenden Trainingsprogramms genutzt werden kann. Lungen, Herz, Blut, Kreislaufsystem und arbeitende Muskeln sind alles Faktoren, die die VO2 max. bestimmen. Die Einheit von VO2 max. ist ml/kg min.

Je höher der Index desto fitter sind Sie. Die Tabelle unten ist ein grober Hinweis, wie Ihr Fitnessindex einzuordnen ist

FITNESS-INDEX FÜR MÄNNER



FITNESS-INDEX FÜR FRAUEN



FITNESSINDEX ANZEIGEN

Drücken Sie **MODE**, um zum Benutzerprofilmodus zu navigieren. Drücken Sie dann **MEM / -**, um Ihren Fitnessindex anzuzeigen.



HINWEIS Wenn Sie Ihr Benutzprofil nicht vollständig eingegeben haben, werden diese nicht bzw. mit "- -" auf dem Display angezeigt.

ERKLÄRUNG DES INTELLIGENTEN TRAININGSPROGRAMMS

Das INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM ermöglicht Ihnen die wirksame Durchführung von Trainingszyklen. Es führt Sie über ein fünfminütiges Aufwärmprogramm (Vorgabeeinstellung)bis zum Ende Ihres Trainingsprogramms. Zusätzlich zur Überwachung

Ihrer Herzfrequenz und der Warnung, wann immer Sie aus dem Bereich der ausgewählten Trainingszone geraten, ermöglicht Ihnen das Programm die verbrauchten Kalorien und den prozentualen Fettabbau zu prüfen.

BENUTZUNG DES INTELLIGENTEN TRAININGSPROGRAMMS

Das INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM überwacht Ihre Trainingsleistung, nachdem Sie Ihr Benutzer-und Ihr Trainingsprofil eingegeben haben.

HINWEIS Wenn die Stoppuhr läuft, können Sie das INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM nicht benutzen.

Um das INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM zu starten:

1. Drücken Sie **MODE**, um zum Zeitmessermodus wechseln.



2. Drücken Sie **SET** zum Start des INTELLIGENTEN TRAININGSPROGRAMMS.



3. Um die Aufwärmzeit oder den Coundown-Zeitmesser für das Training oder die Erholungszeit zu starten oder zu stoppen, drücken Sie **ST / SP / +**. Nachdem Sie einen Countdown-Zeitmesser stoppten, können Sie die Zeitmessung nicht fortsetzen, außer Sie halten **ST / SP / +** gedrückt. (Beachten Sie bitte Punkt 4 unten). Am Ende einer jeden Countdown-Periode hören Sie einen Signalton.
   - 3 Signaltöne = Aufwärmzeit beendet.
   - 1 langer Signalton = Trainingszeit beendet.

4. Um eine Zeitmessereinstellung zu überspringen und zur nächsten weiterzuschalten, halten Sie **ST / SP / +** gedrückt.
5. Zur Rückstellung des Zeitmessers **SET** gedrückt halten

Die Reihenfolge der Zeitmessereinstellungen ist:

- Aufwärmzeit
  - Die Aufwärmzeit wird nicht angezeigt, wenn Sie im Trainingsprofil auf "0" gesetzt wurde.
- Trainingszeit
  - Die Trainingszeit wird im Trainingsprofil eingerichtet.

DATENANZEIGE WÄHREND DAS INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM LÄUFT

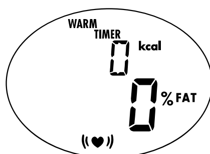
Drücken Sie während die Aufwärm- oder Trainingszeit abläuft **SET** und schalten Sie damit zwischen folgenden Display-Anzeigen um.

- Verbleibende Aufwärm- und Trainingszeit mit aktueller Herzfrequenz.





- Aktueller Kalorienverbrauch und Fettabbau



- Uhr mit der aktuellen Herzfrequenz



ANSICHT DER AUFZEICHNUNGEN DES INTELLIGENTEN TRAININGSPROGRAMMS

Wenn das INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM beendet ist, drücken Sie **MEM / -** , um folgende Aufzeichnungen anzusehen.

- Gesamtzeit
- Durchschnittliche Herzfrequenz
- Gesamter Kalorienverbrauch und Fettabbau
- Zeit innerhalb der Trainingszone; verbrachte Zeit ohne Überschreitung der oberen oder unteren Herzfrequenzgrenzen.
- Zeit über der Trainingszone; verbrachte Zeit mit Überschreitung der oberen Herzfrequenzgrenze.
- Zeit unter der Trainingszone; verbrachte Zeit mit Unterschreitung der unteren Herzfrequenzgrenze.

HINWEIS Während das INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM läuft, können Sie die Stoppuhr nicht benutzen.

STOPPUHR

Die Stoppuhrfunktion ist besonders vorteilhaft, wenn Sie nicht sicher sind, wie lange Ihre Aktivität dauern wird oder wenn Sie die

Zeit messen wollen, die Sie für die Durchführung eines Trainings benötigen, um die vollbrachte Leistung über diesen Zeitraum zu bestimmen.

Um die Stoppuhrfunktion voll ausnutzen zu können, erstellen Sie Ihr Benutzer- und Trainingsprofil. Wenn Sie Ihr Benutzerprofil nicht abgeschlossen haben, können Sie die Funktion Kalorienverbrauch und Fettabbau nicht verwenden.

Drücken Sie **MODE**, um zum Stoppuhrmodus zu wechseln. Sie können nun folgende Funktionen durchführen:

VORGANG	**ANLEITUNG**
Stoppuhr starten	**ST / SP / +** drücken
Pause / Stoppuhr fortsetzen	**ST / SP / +** drücken
zurücksetzen	**SET** gedrückt halten

HINWEIS Die Stoppuhr beginnt die Messung im Format Min: Sek:1 / 100 Sek. Nach Ablauf von 59 Minuten wechselt die Anzeige auf Std:Min:Sek.

DATENANZEIGE WÄHREND DIE STOPPUHR LÄUFT

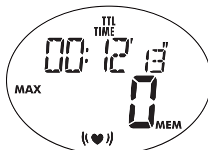
Drücken Sie während die Aufwärm- oder Trainingszeit abläuft **SET** und schalten damit zwischen folgenden Display-Anzeigen um.

- Gesamtzeit und aktuelle Herzfrequenz
- Aktueller Kalorienverbrauch und Fettabbau
- Uhr mit der aktuellen Herzfrequenz

ANZEIGE DER STOPPUHR

Um die Aufzeichnungen der Stoppuhr anzuzeigen:

1. Die Stoppuhr muss gestoppt werden (drücken Sie **ST / SP / +**).
2. Drücken Sie **MEM / -** , um die gespeicherten Aufzeichnungen anzusehen.



3. Drücken Sie **SET**, um jede der Aufzeichnungen anzusehen.

   Die Stoppuhr-Aufzeichnungen erscheinen in folgender

Reihenfolge:

- Gesamtzeit
- Gesamtzeit / durchschnittliche Herzfrequenz
- Gesamter Kalorienverbrauch / Fettabbau
- Zeit innerhalb der Trainingszone; verbrachte Zeit ohne Über- / Unterschreitung der oberen oder unteren Herzfrequenzgrenzen.
- Zeit über der Trainingszone; verbrachte Zeit mit Überschreitung der oberen Herzfrequenzgrenze.
- Zeit unter der Trainingszone; verbrachte Zeit mit Unterschreitung der unteren Herzfrequenzgrenze.

TRAININGSINFORMATIONEN

WIE IHNEN DER HERZFREQUENZ-MONITOR HILFT

Der Herzfrequenzmonitor ist das wichtigste Instrument zur Bewahrung eines gesunden Herz- / Kreislaufsystems und ein idealer Trainingspartner. Er überwacht die Ergebnisse und zeigt sie Ihnen an. Diese helfen Ihnen bei der Beurteilung der vergangenen Leistung und helfen Ihnen Ihre Trainings zu maximieren und Ihre zukünftigen Trainingsprogramme anzupassen, damit sie die angestrebten Ziele auf eine sichere und effektivere Weise erreichen.

Während Sie trainieren, erfasst der Brustgurt Ihren Herzschlag und sendet ihn an die Uhr. Nun können Sie Ihre Herzfrequenz ansehen und basierend auf der Herzfrequenzmessung Ihre Leistung überwachen. Wenn Sie fitter werden, muss Ihr Herz weniger arbeiten und die Herzfrequenz sinkt. Der Grund hierfür ist folgender:

- Ihr Herz pumpt Blut durch Ihre Lungen, um Sauerstoff zu erhalten. Das mit Sauerstoff angereicherte Blut fließt dann zu Ihren Muskeln. Der Sauerstoff wir als Treibstoff verwendet und das Blut verlässt die Muskeln, kehrt zu den Lungen zurück und der Prozess beginnt aufs neue. Wenn Sie fit werden, kann Ihr Herz mit einem Herzschlag mehr Blut pumpen. Im Ergebnis muss Ihr Herz nicht mehr so oft schlagen, um den erforderlichen Sauerstoff zu Ihren Muskeln zu befördern.

TRAININGSTIPPS

Um maximalen Nutzen aus Ihrem Trainingsprogramm zu ziehen und sicherzustellen, dass Sie sicher trainieren, beachten Sie bitte die folgenden Richtlinien:

- Starten Sie mit einem klar definierten Trainingsziel, wie etwa abzunehmen, fit zu bleiben, die Gesundheit zu verbessern oder an einem sportlichen Ereignis teilzunehmen.
- Wählen Sie eine Trainingsart, die Sie genießen, und variieren Sie Ihre Übungen, um verschiedene Muskelgruppen zu trainieren.
- Fangen Sie langsam an, und steigern Sie dann allmählich die Geschwindigkeit und Intensität, wenn Sie merklich fitter werden. Üben Sie regelmäßig. Zur Erhaltung eines gesunden Herz- / Kreislaufsystems werden 20-30 Minuten pro Woche empfohlen.
- Sie sollten sich zumindest fünf Minuten vor und nach dem Trainieren aufwärmen bzw. abkühlen.
- Messen Sie Ihren Puls nach dem Training. Wiederholen Sie diesen Vorgang nochmals nach drei Minuten. Wenn Ihr Puls nicht zur normalen Ruhezahl zurückgekehrt ist, haben Sie möglicherweise zu schwer trainiert.
- Lassen Sie sich stets von Ihrem Arzt beraten, bevor Sie ein anspruchsvolles Trainingsprogramm beginnen.

PFLEGEHINWEISE

Um sicherzustellen, dass Ihnen dieses Produkt den höchstmöglichen Nutzen bringt, beachten Sie bitte beim Gebrauch folgende Richtlinien:

- Reinigen Sie die Uhr und den Brustgurt gründlich nach jedem Training. Bewahren Sie das Gerät niemals im nassen Zustand auf.
- Verwenden Sie ein weiches, leicht angefeuchtetes Tuch. Verwenden Sie keine scheuernden oder aggressiven Reinigungsmittel, da diese Beschädigungen verursachen könnten.
- Betätigen Sie die Tasten möglichst nicht mit nassen Fingern, unter Wasser oder bei starkem Regen, da sonst Wasser in den elektronischen Schaltkreis der Uhr gelangen könnte.
- Verbiegen oder dehnen Sie nicht den Übertragungsteil des Brustgurtes.
- Setzen Sie das Gerät nicht übermäßiger Kraft, Stößen, Staub, starken Temperaturwechseln oder Feuchtigkeit aus, da es sonst zu Fehlfunktionen kommen könnte. Setzen Sie das Gerät über einen längeren Zeitraum niemals direkter Sonnenbestrahlung aus. Solch eine Behandlung könnte zu Fehlfunktionen führen.
- Versuchen Sie nicht, das Gerät selbst zu reparieren,

sondern lassen Sie alle Reparaturarbeiten von Ihrem Händler oder unserer Kundendienstabteilung durchführen. Dadurch würde die Garantie des Gerätes ungültig und es könnten unnötige Schäden entstehen. Das Gerät enthält keine durch den Kunden wartbaren Teile.

- Kratzen Sie nicht mit harten Gegenständen an der LCD-Anzeige, da dies zu Beschädigungen führen könnte.
- Entfernen Sie die Batterien, wenn Sie das Produkt über einen längeren Zeitraum nicht benutzen wollen..
- Beim Austauschen der Batterien sollten Sie neue Batterien gemäß der Beschreibung in dieser Bedienungsanleitung verwenden.

AKTIVITÄTEN IM WASSER UND IM FREIEN

Die Uhr ist bis zu 50 Meter wassergeschützt. Der Brustgurt-Sender ist bis zu 10 Meter wassergeschützt, sollte aber nicht für Aktivitäten unter Wasser getragen werden, da die Herzfrequenzübertragung unter Wasser nicht richtig erfolgen kann.Beachten Sie bitte zum angemessenen Gebrauch die Richtlinien in der nachfolgenden Tabelle:

	REGEN-SPRITZER ETC.	DUSCHE (NUR WARMES, KÜHLES WASSER)	LEICHTES SCHWIM-MEN / SEICHTES WASSER	SEICHTES TAUCHEN / SURFEN / WASSER-SPORT	SCHNORCH-ELN /TIEFSEE-TAUCHEN
50 m /165 ft.	OK	OK	OK	NEIN	NEIN

Beim Einsatz der Uhr bei sportlichen Aktivitäten im Wasser oder im Freien halten Sie bitte folgende Richtlinien ein:

- Unter Wasser oder mit nassen Fingern die Tasten nicht betätigen.
- Nach dem Gebrauch mit Wasser und milder Seife abspülen.
- Kein heißes Wasser verwenden

TIPPS ZUR PFLEGE IHRER UHR

Sorgen Sie dafür, das Ihre Uhr wassergeschützt bleibt! Vermeiden Sie Chemikalien (Benzin, Chlor, Parfums, Alkohol, Haarspray usw.). Nach der Benutzung abwaschen. Möglichst wenig der Hitze aussetzen. Bringen Sie Ihre Uhr einmal im Jahr zu einer zugelassenen Servicestelle zur Inspektion.

TECHNISCHE DATEN

TYPE	BESCHREIBUNG
UHR	
Zeitformat	12- / 24-Stunden
Datumsformat	TT / MM oder MM / TT
Jahresformat	2001-2050 (automatischer Kalender)
Weckalarme	Weckalarme 1 und 2 mit den Einstellungen täglich, Wochentags oder Wochenende
STOPPUHR	
Stoppuhr	99:59:59 (HH:MM:SS)
Abstufung	1 / 100 s
INTELLIGENTES TRAININGSPROGRAMM	
Aufwärmzeitmesser	Einstellung auf 5, 10, 15 oder 0 Min.
Trainingszeitmesser	99:59:59 (HH:MM:SS)
LEISTUNGSVERFOLGUNG	
Herzfrequenzalarm (HR)	Vibration / Ton / visuell
HR-Messbereich	30-240 bpm (Schläge pro Minute)
Unterer HR-Einstellbereich	30-220 bpm (Schläge pro Minute)
Oberer HR-Einstellbereich	80-240 bpm (Schläge pro Minute)
Kalorienberechnung	0-9.999 kcal
% Fettabbau-Berechnung	0-99 %
DATENÜBERTRAGUNG	
Bereich	62,5 cm (25 Zoll) - könnte sich bei schwacher Batterie verringern
WASSERFEST	
Uhr	50 Meter (ohne Tastenbetätigung)
Brustgurt	Spritzwassergeschützt
STROMVERSORGUNG	
Uhr	1 x 3 V Lithiumbatterie, CR2032
Brustgurt	1 x 3 V Lithiumbatterie, CR2032

TYPE	BESCHREIBUNG
BETRIEBSBEDINGUNGEN	
Betriebstemperatur	5 °C - 40 °C (41 °F - 104 °F)
Lagertemperatur	-20 °C -70 °C (-4 °F -158 °F)

WARNHINWEISE

Um sicherzustellen, dass Sie dieses Produkt korrekt und sicher einsetzen, lesen Sie bitte diese Warnungen und die gesamte Bedienungsanleitung durch, bevor Sie das Gerät verwenden. Die hier aufgeführten Warnungen beinhalten wichtige Sicherheitshinweise und müssen jederzeit beachtet werden.

- Dieses Gerät ist ein Präzisionsinstrument. Versuchen Sie niemals, es zu zerlegen. Setzen Sie sich mit Ihrem Händler oder unserem Kundendienst in Verbindung, wenn Ihr Gerät gewartet werden muss
- Berühren Sie nicht die offen liegenden elektronischen Schaltkreise. Es besteht die Gefahr eines elektrischen Schlages.
- Treffen Sie Vorsichtsmaßnahmen bei der Handhabung aller Arten von Batterien.
- Entfernen Sie die Batterien, wenn Sie das Produkt über einen längeren Zeitraum lagern bzw. länger nicht verwenden.
- Verwenden Sie den Brustgurt nicht in Flugzeugen oder Krankenhäusern. Der Gebrauch von Geräten, welche Funkwellen senden, kann Fehlfunktionen in den Kontrollgeräten oder anderen Apparaten verursachen.
- Setzen Sie das Gerät niemals Stößen oder Schlägen aus.
- Überprüfen Sie alle wichtigen Funktionen, wenn das Gerät längere Zeit nicht verwendet wurde. Führen Sie regelmäßig eigene Prüfungen durch und reinigen Sie Ihr Gerät.
- Wenn Sie dieses Gerät einmal entsorgen müssen, beachten Sie bitte Ihre örtlichen Entsorgungsvorschriften.

EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Hiermit erklärt BOSCH + SOHN GmbH u. Co. KG dass die bosolife 20 mit den Grundlegenden Anforderungen und anderen relevanten Vorschriften der EMV Richtlinie 2004/108/EG übereinstimmt. Eine Kopie der unterschriebenen und mit Datum versehenen Konformitätserklärung erhalten Sie auf Anfrage.



Elektroaltgeräteentsorgung



Elektroaltgeräte gehören nicht in den Hausmüll. Am Ende des Lebenszyklus ist es daher notwendig, dass Sie das Gerät entsprechend des Elektro- und Elektronikgerätegesetzes entsorgen. Dies schreibt vor, dass Elektroaltgeräte bei einer kommunalen Sammelstelle entsorgt werden müssen.

bosolife 20
USER MANUAL

TABLE OF CONTENTS

INTRODUCTION

Thank you for selecting the bosolife 20 watch as your sports fitness product of choice. This precision device includes the following features:

- Heart rate monitor with cordless transmission between watch and chest belt.
- Digital coding system to reduce environmental interference.
- Heart rate monitoring system when you go above or below your upper and lower heart rate limit.
- Vibration, visual or sound alert for heart rate thresholds during training.
- Memory stores heart rate figures during exercise.
- SMART TRAINING PROGRAM enables you to complete exercise cycles effectively.
- Calorie consumption and percent fat burn display during and after exercise.
- Exercise profile - to calculate your personal heart rate limit for training.
- User profile - to calculate your fitness index and body mass index (BMI - bosolife 20 Pro only).
- Stopwatch.
- 99 lap memory storage showing average heart rate and maximum heart rate. (bosolife 20 Pro only).
- Dual alarms with a choice of daily, weekday or weekend settings.
- Mounting bracket, chest belt and carrying case included.
- Watch - up to 50 metres water resistant.
- Chest belt - splash proof.

IMPORTANT The use of the bosolife 20 watch is for sport purposes only and it is not meant to replace any medical advice.

This manual contains important safety and care information, and provides step-by-step instructions for using this product. Read the manual thoroughly, and keep it in a safe place in case you need to later refer to it.

KEY FEATURES

WATCH

bosolife20



1. - bosolife 20 only - **MEM** / **-**: Display training records; decrease setting value.

   - bosolife 20 Pro only **- L / MEM / -:** Display training records; decrease setting value; mark a lap.
2. LCD display.
3. **MODE:** Switch to another display.
4. **ST / SP / +:** Start / stop timer; increase setting value.
5. **☼ / ⊶:** Turn on backlight for 3 seconds; lock / unlock the keypad.
6. **SET:** Enter Setting Mode; select another setting option; display different information during training; reset timer / stopwatch.



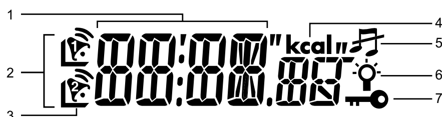
1. Area 1
2. Area 2
3. Area 3

Area 1



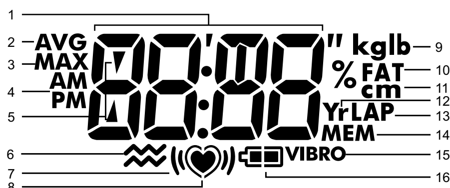
1. **TTL**: Total exercise time is displayed.
2. **WARM:** Warm-up timer is shown or running.
3. **RESET:** Recovery timer is shown or running.
4. **TIMER:** SMART TRAINING PROGRAM is shown or running.
5. **SPLIT:** Shows and calculates split time (bosolife 20 Pro only).
6. **:** Stopwatch is shown or running.
7. **LAP:** Shows current lap time or memory lap time (bosolife 20 Pro only).

Area 2



1. **Date:** MM:DD or DD:MM and day of the week; stopwatch time.
2. **/ :** Alarm 1 and 2 time; waves show when alarm is activated.
3. **:** Cursor highlights the selected alarm in Alarm Mode.
4. **kcal:** Calorie unit.
5. **:** Keypad tone is disabled.
6. **:** Light Mode is enabled.
7. **:** Keypad lock is enabled.

Area 3



1. **Time:** HH:MM.
2. **AVG:** Average heart rate is displayed.
3. **MAX:** Maximum heart rate is displayed (bosolife 20 Pro only).
4. **AM / PM:** Appears when the 12-hour clock / alarm is being used.
5. **/ :** Flash in Timer / Stopwatch Mode when the heart rate is above or below the upper and lower zone.
6. **:** Heart rate alert is set to vibrate.
7. **:** Heart rate is above or below limit; sound alert is activated.

8. ♥: Flashes when receiving heart rate signal.
9. **kg / lb:** Body weight unit.
10. **% FAT:** Percentage of fat burn.
11. **cm:** Height unit.
12. **Yr:** Year of user's birth.
13. **LAP:** Take lap; lap number (bosolife 20 Pro only).
14. **MEM:** Stopwatch or timer memory is shown.
15. **VIBRO:** Battery is too low for vibrate function.
16. **:** Battery status.

GETTING STARTED

UNPACKING THE WATCH

When you unpack your bosolife 20 / bosolife 20 Pro watch, make sure to keep all the packing materials in a safe place, in case you need to later transport or return the product for servicing.

In this box, you will find:

- Watch
- Heart rate chest belt
- Mounting bracket
- Carry case
- 2 x CR2032 lithium batteries - already installed

TURNING ON THE WATCH (FIRST-TIME USE ONLY)

Press any key for 2 seconds to activate the LCD display.

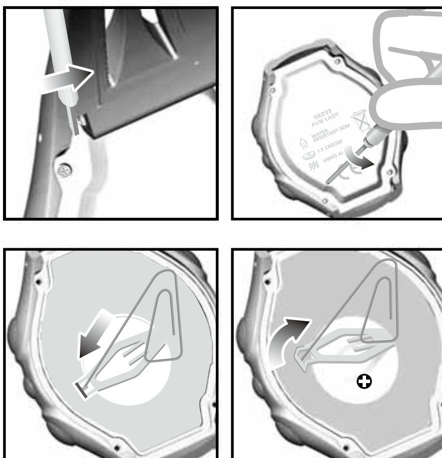
BATTERIES

The bosolife 20 / bosolife 20 Pro uses two CR2032 lithium batteries, one for the watch and another for the heart rate chest belt. Both are already installed. See the table below for battery warnings.

LOW BATTERY ICON	DESCRIPTION
	The battery is too low to run the backlight
VIBRO	The battery is too low to run the vibration alert
	The watch battery is low; the vibration alert and backlight cannot be used
CHEST Lo	The chest belt battery is nearly too low to send a signal to the watch

The batteries typically last one year. We highly recommend that you contact the retailer or our customer service department if you need to replace them.

To replace the watch battery:



1. Turn the watch over so that you are looking at the back plate.
2. Disconnect the watchstrap as shown above.
3. Using a small screwdriver, remove the four screws that hold the back plate into position.

4. Remove the back plate and set it aside.
5. Using a thin blunt instrument, hook the release catch and lift the clip.
6. With your finger, remove the old battery and set it aside.
7. Slide the new battery into the battery compartment with the **+** side upwards.
8. Replace the battery clip.
9. Replace the back plate and screws.

To replace the chest belt battery:



1. Locate the battery compartment on the back of the chest belt.
2. Using a coin, as shown above, twist the compartment lid counter-clockwise until it clicks out of place.
3. Set the battery compartment lid aside.
4. With your finger, remove the old battery and set it aside.
5. Insert the new battery with the + side upwards.
6. Replace the battery compartment lid by twisting it clockwise until it is firmly in place.

IMPORTANT

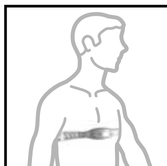
- Non-rechargeable and rechargeable batteries must be disposed of properly. For this purpose, special containers are provided for non-rechargeable and rechargeable battery disposal at communal collection centres.
- Batteries are extremely dangerous when swallowed! Therefore, keep batteries and the article away from infants. If a battery has been swallowed seek immediate medical advice.
- The batteries supplied must not be recharged, reactivated by any other means, dismantled, put into fire or short-circuited.

WEARING THE CHEST BELT AND WATCH

CHEST BELT

The heart rate chest belt is used to count your heartbeat and transmit the data to the watch. To wear the chest belt:

1. Wet the conductive pads on the underside of the chest belt with a few drops of water or a conductive gel to ensure solid contact.
2. Strap the heart rate chest belt across your chest. To ensure an accurate heart rate signal, adjust the strap until the belt sits snugly below your pectoral muscles.



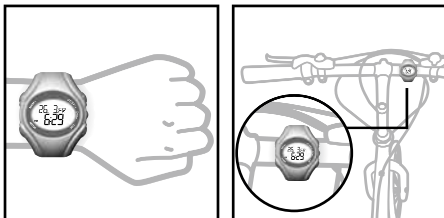
TIPS

- The position of the chest belt affects its performance. Move the chest belt along the strap so that it falls above your heart.
- Avoid areas with dense chest hair.
- In dry, cold climates, it may take several minutes for the chest belt to function steadily. This is normal and should improve with several minutes of exercise.

NOTE If the watch is kept idle without receiving a heart rate signal for 5 minutes, the Heart Rate Mode will quit and return to Clock Mode.

WATCH

You can wear the receiver watch on your wrist or strap it to a bike or exercise machine, as shown below.



TRANSMISSION SIGNAL

The heart rate chest belt and watch have a maximum transmission range of about 62.5 centimetres (25 inches). They are equipped with the latest digital coding system to reduce signal interference from the environment, as well as analog technology. For more accurate readings use the digital transmission signal. You should only switch to the analog transmission signal if the situation in point 2 occurs (see below). Your watch will advise you which system it is using and the signal status by displaying the following icons:

NOTE Whenever the watch is searching for the chest belt signal (manual or automatic search), make sure that the chest belt is no further than 10 cm (4 inches) from the watch.

ICON	DESCRIPTION
Outside heart is flashing	Searching for a signal
Inside heart is flashing	A signal has been found and the digital system is being used
Heart is flashing	A signal has been found and the analog system is being used
	No signal has been found
	No signal has been found

NOTE To switch from digital to analog or analog to digital system, press the chest belt button for more than 4 seconds and then force a signal search.

IMPORTANT If the heart icon does not appear on the display or is not flashing because no signal has been found, force a signal search. See "Signal Search" section for how to do this.

In the event that you experience a weak signal or your signal is disrupted by interference in the environment, follow the instructions below to identify and resolve the situation.

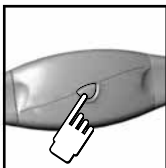
1. The signal is weak - the watch heart rate monitor will only show "0":
   - Shorten the distance between the heart rate chest belt and watch.
   - Re-adjust the position of the heart rate chest belt.
   - Check the conductive pads are moist enough to ensure solid contact.
   - Check the batteries. If they are low or exhausted, the range

may be less.

- Force a signal search (see “Signal Search” section).

2. The gym equipment does not seem to work with your chest belt and the digital icon ♥ is displayed:

   - Most gym equipment is compatible with the analog system ♥ . Press and hold the chest belt button for more than 4 seconds to change from digital to analog. Then force a signal search (see “Signal Search” section)



3. Interference from another person’s heart rate monitor - their heart rate readings appear on your watch, or the heart rate monitor shows “0”:

   - Press the chest belt button to get the watch to receive your chest belt signal. Do not press and hold the chest belt button, as it will change the transmission signal from digital to analog.
   - Take the chest belt off for 12 seconds to automatically change your User ID. (The watch has 4 User ID’s. When the watch receives the chest belt signal it will tell you which User ID it has selected. Only products with a digital coding system have User ID capability.)

4. The signal is jammed - the heart rate reading on your watch is flashing:

   - There is too much interference in the environment for your heart rate monitor to function. Move to an area where the heart rate reading stops flashing.

WARNING Signal interference in the environment can be due to electromagnetic disturbances. These may occur near high voltage power lines, traffic lights, overhead lines of electric railways, electric bus lines or trams, televisions, car motors, bike computers, some motor driven exercise equipment, cellular phones or when you walk through electric security gates. Under interference, the heart rate reading may become unstable and inaccurate.

SIGNAL SEARCH

To force a signal search:

1. Press **MODE** to navigate to the SMART TRAINING PROGRAM or Stopwatch Mode.
2. Press and hold **MODE** for 2 seconds. The signal-searching icon with the outside flashing will appear to confirm a signal search is taking place. Whenever the watch is searching for the chest belt signal make sure that the chest belt is no further than 10 cm (4 inches) from the watch.

The signal search will take approximately 10 seconds. If after 10 seconds the heart icon is not flashing, then your signal search has been unsuccessful and you need to force another signal search.

See the table in the "Transmission Signal" section for more signal status information.

SETTING THE KEYPAD TONE / LIGHT MODE

You can set the watch to have the:

- Keypad "Beep" tone ON or OFF.



- Light Mode ON or OFF - see "Activating the Backlight" section.



To set these features:

1. Press **MODE** to navigate to the Real-Time Clock Mode.



2. Press **SET** until you reach the feature you wish to change.
3. Press **ST / SP / +** or **MEM / -** to change the setting.
4. Press **SET** to confirm the setting and move on to the next one.

ACTIVATING THE BACKLIGHT

When the Light Mode is set to OFF:

- Press ☼ to turn on the backlight for 3 seconds. Press any other key whilst the light is on and it will extend the light time by another 3 seconds.

When the Light Mode is set to ON:

- Press any key to turn ON or extend the backlight for 3 seconds.

To help conserve power the Light Mode ON setting will automatically switch to OFF after 2 hours.

NOTE The backlight does not work when the low battery icon is shown and will return to normal once the batteries are replaced.

ACTIVATING THE KEYPAD LOCK

To turn the keypad lock ON or OFF:

- Press and hold ⊸● for 2 seconds. ⊸● will appear on the display when the keypad lock is on.

SWITCHING BETWEEN OPERATION MODES

Press **MODE** to switch between the 5 operation modes:

- Real-Time Clock
- Alarm Clock
- User Profile / Exercise Profile
- Timer - SMART TRAINING PROGRAM
- Stopwatch

The modes are described in the sections that follow.

NOTE You can run the SMART TRAINING PROGRAM or stopwatch in the background as you access other modes. The icon for the mode that is running will flash until you switch back to that mode.

USING THE CLOCK

The real-time clock is the default display for the bosolife 20 / bosolife 20 Pro watch.

To set the real-time clock:

1. Press **MODE** to switch to Real-Time Clock Mode.



2. Press and hold **SET** until the first setting flashes.



3. Press **ST / SP / +** or **MEM / -** to change the setting. Hold to speed through the options. Press **SET** to confirm the setting and move on to the next one.
4. Repeat step 3 to change other settings for this mode.

The order of the real-time clock settings is:

- 12 / 24 hour clock format
- Hour
- Minute
- Year
- DD:MM or MM:DD date format
- Month
- Day

NOTE The clock is programmed with a 50-year auto-calendar, which means you do not need to reset the days of the week and dates each month.

USING THE ALARM(S)

SETTING THE ALARM(S)

Your watch has 2 alarms that can be set to activate daily (Mon-Sun), on a weekday (Mon-Fri), or on a weekend (Sat / Sun).

To set alarm 1 or alarm 2:

1. Press **MODE** to navigate to Alarm Clock Mode.



2. Press **SET** to move the cursor to select alarm 1 or alarm 2 and **ST / SP / +** to activate or deactivate the alarm.
3. Press and hold **SET** to enter the setting mode for the chosen alarm.



4. Press **ST / SP / +** or **MEM / -** to change the setting. Hold to speed through the options. Press **SET** to confirm the setting and move on to the next one.
5. Repeat step 4 to change other settings for this mode.
6. The alarm will automatically be activated once you have finished setting the alarm time.

The order of the alarm clock settings is:

- Select daily, weekday or weekend alarm
- Hour
- Minute

TURNING THE ALARM SOUND OFF

Press any key to turn the alarm sound off. The alarm will automatically reset itself unless you deactivate it.

ACTIVATING / DEACTIVATING THE ALARM

1. Press **MODE** to navigate to Alarm Clock Mode.
2. Press **SET** to move to the cursor to select alarm 1 or 2.
3. Press **ST / SP / +** or **MEM / -** to activate or deactivate the alarm.

EXERCISE PROFILE

To calculate your minimum and maximum heart rate you need to set the exercise profile.

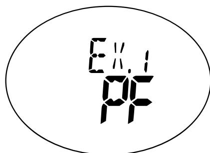
The bosolife 20 watch supports 1 exercise profile, whereas the bosolife 20 Pro watch supports 3 different exercise profiles.

Different activities exercise the body in different ways and help you to achieve a variety of fitness goals. To accommodate this the exercise profile can be set to suit different exercise activities. For example, if you are running, your exercise profile settings are likely to differ from those you would use when undertaking a weight training activity.

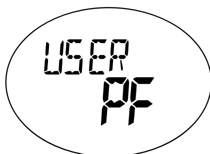
Also, the time you require to warm-up and complete an exercise will vary. That is why you can change the warm-up and exercise countdown time to suit you.

To set the exercise profile:

1. Press **MODE** to navigate to Exercise Profile Mode.



2. If this screen appears, press **SET** to navigate to the Exercise Profile Mode.



3. bosolife 20 Pro only - press **SET** to navigate to 1 of the 3 exercise profiles.
4. Press and hold **SET** until the first setting flashes.



5. Press **ST / SP / +** or **MEM / -** to change the setting. Hold to speed through the options. Press **SET** to confirm the setting and move on to the next one.
6. Repeat step 5 to change other settings for this mode.

The order of the user profile settings is:

- Target activity - 0 to 2
- Lower limit heart rate
- Upper limit heart rate
- Resume vibration mode (only appears when the battery is low, this warning enables you to resume vibration mode or turn it OFF to save power)
- Heart rate alert
- Exercise timer - hour
- Exercise timer - minute
- Warm-up timer - set to 5, 10, 15 to activate or 0 mins to deactivate timer
- Rest timer - ON / OFF (bosolife 20 Pro only)

NOTE Once you have set your exercise profile your lower and upper heart rate limit will be set automatically. However, you can manually change your upper and lower heart rate limit if the

automatic setting does not suit you. If you change the target activity level, your upper / lower and maximum heart rate will automatically be updated.

TARGET ACTIVITY

There are 3 target activity levels:

TARGET ACTIVITY		MHR%	DESCRIPTION
0	Health Maintenance	65-78%	This is the lowest training intensity level. It is good for beginners and those who want to strengthen their cardiovascular systems.
1	Aerobic Exercise	65-85%	Increases strength and endurance. It works within the body's oxygen intake capability, burns more calories, and can be maintained for a long period of time.
2	Anaerobic Exercise	78-90%	Generates speed and power. It works at or above the body's oxygen intake capability, builds muscle, and cannot be maintained for a long period of time.

MAXIMUM / LOWER / UPPER HEART RATE LIMIT

Before you begin any exercise program and to achieve maximum health benefits from your workout, it is important to know your:

- Maximum heart rate (MHR)
- Lower heart rate limit
- Upper heart rate limit

To manually calculate your own heart rate limits, follow the instructions below:

MHR	LOWER LIMIT	UPPER LIMIT
MHR = 220 - age	MHR x lower target activity %. E.g. Target activity is 0 Lower Limit = MHR x 65%	MHR x upper target activity %. E.g. Target activity is 0 Upper Limit = MHR x 78%

HEART RATE ALERT

You can set the heart rate alert in the exercise profile to the following settings:

ICON	DESCRIPTION
♥	Heart rate sound and vibration alert are OFF
((♥))	Heart rate sound alert is ON • 1 beep means you have gone below your lower zone limit • 2 beeps means you have gone above your upper zone limit
♥ ≈	Heart rate vibration alert is ON
((♥)) ≈	Heart rate sound and vibration alert are ON

When the heart rate alert is activated, a flashing down or up arrow will appear on the display to show which heart rate limit you have surpassed.

NOTE Using the vibration feature consumes battery life at a faster rate than the sound alarm.

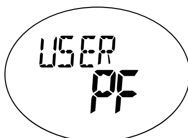
NOTE If the watch is kept idle without receiving a heart rate signal for 5 minutes, the Heart Rate Mode will quit and return to Clock Mode.

USER PROFILE

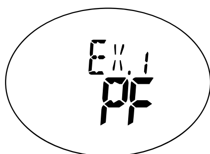
To access the full benefits of the bosolife 20 / bosolife 20 Pro watch, set up your user profile before you exercise. This will automatically generate a fitness index and body mass index (BMI - bosolife 20 Pro only). These calculations along with the calorie and fat % burned will help you track your progress over time.

To set the user profile:

1. Press **MODE** to navigate to User Profile Mode.



2. If this screen appears, press **SET** to navigate to the User Profile Mode.



3. Press and hold **SET** until the first setting flashes.



4. Press **ST / SP / +** or **MEM / -** to change the setting. Hold to speed through the options. Press **SET** to confirm the setting and move on to the next one.
5. Repeat step 4 to change other settings for this mode.

The order of the user profile settings is:

- Sex
- Year of birth
- Month of birth
- Day of birth
- Weight unit - lbs or kg
- Weight
- Height unit - feet or metres
- Height
- Activity level - 0-2

Once you complete your user profile, a fitness index and body mass index is automatically calculated and displayed for you. Refer to the “About the Fitness / Body Mass Index” section for further information.

NOTE You can display and adjust your user profile at any time.

NOTE You must set up your user profile to use the calorie count and fat burn features.

ACTIVITY LEVEL

The activity level is based on your own self-assessment of the amount of exercise you regularly perform.

ACTIVITY LEVEL	DESCRIPTION
0	Low - You do not usually participate in programmed recreation sports or exercise.
1	Medium - You are engaged in modest physical activity (such as golfing, horseback riding, table tennis, callisthenics, bowling, weight lifting or gymnastics) 2-3 times a week, totalling 1 hour per week.
2	High - You actively and regularly participate in heavy physical exercise (such as running, jogging, swimming, cycling, or skipping rope) or engage in vigorous aerobic exercise (such as tennis, basketball or handball).

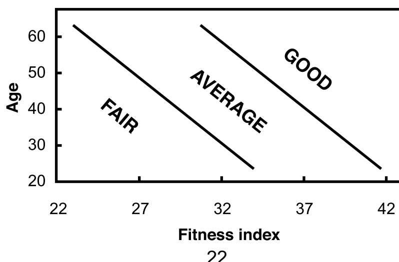
ABOUT THE FITNESS / BODY MASS INDEX

FITNESS INDEX

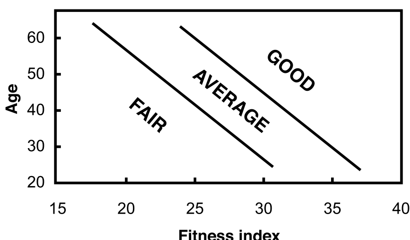
Your bosolife 20 and bosolife 20 Pro watch will generate a fitness index based on your aerobic fitness. This index is dependent and limited by the body's ability to deliver oxygen to the working muscles in training. It is often measured by maximum oxygen uptake (VO2 Max), which is defined as the highest amount of oxygen that can be utilized when exercising at an increasingly demanding level. The lungs, heart, blood, circulatory system, and working muscles are all factors in determined VO2 Max. The unit of VO2 Max is ml/kg min.

The higher the index, the fitter you are. See the tables below for a rough guide to what your fitness index means:

FITNESS INDEX FOR MAN



FITNESS INDEX FOR WOMEN



BODY MASS INDEX (bosolife 20 PRO ONLY)

Your body mass index is a measurement of the relative percentages of fat and muscle mass in the human body.

HEALTH INDICATION	BMI RANGE	DESCRIPTION
Underweight	Less than 20.0	Your body weight is currently lower than average. Work toward healthy, regular food intake and exercise routine to build up your health to recommended levels.
Recommended	20.0 to 25.0	Your health is at the recommended level. Maintain a balanced diet and exercise to keep your current level of health.
Overweight	25.1 to 29.9	Your body weight may be above normal. Increase your exercise and work out a diet plan to lower your risk for serious illness.
Obese	30.0 or greater	At this level, you may be at risk for heart disease, high blood pressure, and other illnesses. Consult with your doctor to develop a proper health and fitness plan.

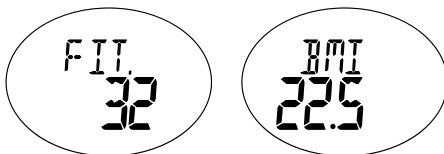
NOTE BMI should not be used as a guideline for health risks for the following groups:

GROUP	REASON
Children and teenagers	BMI ranges are only based on adult heights.
Athletes and body builders	BMI does not differentiate between fat and muscle, thus making it inaccurate for persons with high muscle volumes.
Pregnant or nursing women	This group generates naturally high fat reserves as part of the pregnancy.
People over the age of 65	Fat reserves naturally tend to be higher with older persons.

NOTE The above BMI information is based on an average Caucasian physique.

VIEW FITNESS / BODY MASS INDEX

Press **MODE** to navigate to the User Profile Mode. Then, press **MEM / -** to display your fitness and body mass index.



NOTE If you have not completed your user profile, these will not display and "- -" will show on the display. Only bosolife 20 Pro users will be given a BMI reading.

ABOUT THE SMART TRAINING PROGRAM

The SMART TRAINING PROGRAM enables you to complete exercise cycles effectively. It will guide you through from a 5-minute warm up (default setting), to the end of your exercise program. In addition to monitoring your heart rate and alerting you whenever you fall out of the range for the selected training zone, the Program allows you to check the calories consumed and the percentage of fat burned.

USING THE SMART TRAINING PROGRAM

The SMART TRAINING PROGRAM monitors your exercise performance once you have entered your user profile and exercise profile.

NOTE You cannot use the SMART TRAINING PROGRAM if you are running the stopwatch.

To enter the SMART TRAINING PROGRAM:

1. Press **MODE** to navigate to Timer Mode.



2. bosolife 20 Pro only - press and hold **SET**. Press **ST / SP / +** or **MEM / -** to select 1 of the 3 exercise profiles. Press **SET** to confirm and enter the SMART TRAINING PROGRAM.



3. To start or stop the warm-up, exercise or recovery countdown timer, press **ST / SP / +**. Once you stop any countdown timer you cannot resume the timer unless you press and hold **ST / SP / +**. (Please see point 4 below). At the end of each countdown period you will hear a beep.
   - 3 beeps = warm-up time completed.
   - 1 long beep = exercise time completed.
   - 3 beeps in 2 cycles = rest time completed (bosolife 20 Pro only).
4. To bypass a timer setting and move onto the next one, press and hold **ST / SP / +**.
5. To reset the timer, press and hold **SET**.

WATCH	INSTRUCTION
bosolife 20	Press and hold **ST / SP / +** when the exercise timer has stopped.
bosolife 20 Pro; rest timer not activated	
bosolife 20 Pro; rest timer activated	Press and hold **ST / SP / +** when the rest timer has stopped.

The order of the Timer Mode setting is:

- Warm-up time
  - The warm-up will not display if it has been set to “0”, in the exercise profile.
- Exercise time
  - The exercise time is set in the exercise profile.
- Rest time
  - bosolife 20 Pro only - The rest time is automatically set to 3 mins and cannot be changed. When the timer reaches “0”, the recovery heart rate will appear.

VIEW DATA WHILE SMART TRAINING PROGRAM IS RUNNING

During warm-up, exercise or rest time countdown, press **SET** to view and toggle between the following screen displays:

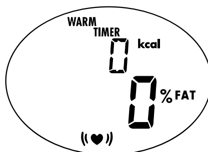
- Remaining warm-up / exercise / rest time with current heart rate



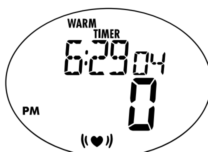




- Current calorie and fat burn level



- Clock with current heart rate



VIEW SMART TRAINING PROGRAM MEMORY RECORDS

When the SMART TRAINING PROGRAM has been completed, press **MEM / -** to view the following records:

- Total time / maximum heart rate (max. heart rate shows only on bosolife 20 Pro)
- Recovery heart rate / average heart rate
- Total calorie and fat burn level
- In zone time: Time spent without exceeding your upper or lower heart rate limit
- Above zone time: Time spent exceeding your upper heart rate limit
- Below zone time: Time spent exceeding your lower heart rate limit

NOTE You cannot use the stopwatch if you are running the SMART TRAINING PROGRAM.

RECOVERY HEART RATE (bosolife 20 PRO ONLY)

Your recovery heart is a good indication of cardiovascular fitness. The faster your heart rate recovers after exercise, the better shape you are in. The watch uses a time-based recovery method, which checks your recovery heart rate 3 minutes after exercise.

Compare your recovery heart rate between exercise sessions to track the effect your exercise is having.

STOPWATCH

The stopwatch watch function is particularly beneficial to use when you are unsure how long your activity will take, or when you want to measure the time it takes to complete a task and your performance over that time. bosolife 20 Pro users can also take lap and split time readings when using the stopwatch function.

To get the most out of your stopwatch function complete your user and exercise profile. If you have not completed the user profile you will be unable to use the calorie and fat burn function.

Press **MODE** to navigate to Stopwatch Mode. You can now perform the following functions:

TASK	INSTRUCTION
Start stopwatch	Press **ST / SP / +**
Pause / resume stopwatch	Press **ST / SP / +**
Reset	Press and hold **SET**
Save lap (bosolife 20 Pro only)	Press **L / MEM / -** while the stopwatch is running **NOTE** Up to 99 laps / 99 hrs, 59 mins total can be stored in the memory
Select exercise profile for stopwatch (bosolife 20 Pro only)	Reset the stopwatch. Press and hold **SET**

NOTE The stopwatch begins measurement in min:sec:1/100 sec. After 59 minutes pass, the display will change to hrs:min:sec.

VIEW DATA WHILE STOPWATCH / LAP IS RUNNING

While the stopwatch or lap functions are being used, press **SET** to view and toggle between the following screen displays:

- Total time / split time and current heart rate
- Lap time and current heart rate (if enabled)
- Current calorie and fat burn level
- Clock with current heart rate

NOTE Split time and lap time readings only appear on bosolife 20 Pro watches.

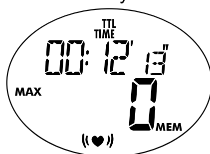
If the battery is low when taking a lap, this screen will appear and no more laps will be saved.



VIEW STOPWATCH OR LAP MEMORY RECORDS

To view stopwatch records:

1. The stopwatch must be stopped (press **ST / SP / +**).
2. Press **MEM / -** to view memory records.



3. Press **SET** to view each record.

The stopwatch records will appear in the following order:

- Total time / maximum heart rate (max. heart rate shows only on bosolife 20 Pro)
- Total time / average heart rate
- Calories / fat burn total
- In zone time: Time spent without exceeding your upper or lower heart rate limit
- Above zone time: Time spent exceeding your upper heart rate limit
- Below zone time: Time spent exceeding your lower heart rate limit

To view lap records (bosolife 20 Pro only):

1. The stopwatch must be stopped (press **ST / SP / +**).
2. Press **L / MEM / -** to view memory records.



3. Press **+** or **-** to select lap.
4. Press **SET** to view each lap record.

The lap records will appear in the following order:

- Lap time / lap number
- Lap time / maximum heart rate
- Split time / average heart rate
- Calorie and fat burn total - per lap
- In zone time - per lap: Time spent without exceeding your upper or lower heart rate limit
- Above zone time - per lap: Time spent exceeding your upper heart rate limit
- Below zone time - per lap: Time spent exceeding your lower heart rate limit

TRAINING INFORMATION

HOW THE HEART RATE MONITOR HELPS YOU

A heart rate monitor is the most important tool in cardiovascular health and an ideal training partner. It enables you to see and monitor results. This helps you assess your past performance, maximise your work out and adapt your future exercise program to achieve your desired goals in a safer and more effective way.

When you exercise, the chest belt picks up your heartbeat and sends it to the watch. Now you can view your heart rate and start monitoring your performance based on your heart rate readings. As you get fitter, your heart will need to do less work and the speed of your heart rate will decrease. The reason for this is as follows:

- Your heart pumps blood to your lungs to obtain oxygen. Then, the oxygen rich blood will travel to your muscles. The oxygen is used as fuel and the blood leaves the muscles and returns to the lungs to begin the process again. As you get fit, your heart is able to pump more blood with every beat. As a result, your heart doesn’t have to beat as often to get the necessary oxygen to your muscles.

TRAINING TIPS

To gain the maximum benefit from your training program, and to ensure that you exercise safely, please observe the following guidelines:

- Start with a well-defined training goal, such as to lose weight, keep fit, improve health or compete in a sporting event.
- Select a training activity you enjoy, and vary your training activities to exercise different muscle groups.
- Start slowly, and then gradually step up your work out as you become fitter. Exercise regularly. To maintain a healthy cardio-vascular system, 20-30 minutes three times a week is recommended.
- Always allow at least five minutes before and after exercising for warm-up and cool-down.
- Measure your pulse after training. Then repeat the procedure again after three minutes. If it does not return to its normal resting rate, you may have trained too hard.
- Always check with your doctor before starting a vigorous training program.

CARE INSTRUCTIONS

To ensure you receive the maximum benefit from using this product, please observe the following guidelines:

- Clean the watch and chest belt thoroughly after each training session. Never store the products when wet.
- Use a soft, slightly moistened cloth. Do not use abrasive or corrosive cleaning agents, as these may cause damage.
- Avoid pressing the keys with wet fingers, under water, or in heavy rain, as this may allow water to gain entry into the electrical circuitry.
- Do not bend or stretch the transmitter part of the chest belt.
- Do not subject the product to excessive force, shock, dust, temperature changes, or humidity. Never expose the product to direct sunlight for extended periods. Such treatment may result in malfunction.
- Do not tamper with the internal components. Doing so will terminate the product warranty and may cause damage. The main unit contains no user-serviceable parts.
- Do not scratch hard objects against the LCD display as this may cause damage.
- Remove the batteries whenever you are planning to store the product for a long period of time.
- When replacing batteries, use new batteries as specified in this user manual.

AQUATIC AND OUTDOOR ACTIVITIES

The watch is water-resistant up to 50 metres. The chest belt is water-resistant up to 10 metres, but should not be worn for underwater activities, as the heart rate transmission cannot occur under water. Refer to the table for proper use guidelines.

	RAIN SPLASHES, ETC	SHOWERING (WARM/ COOL WATER ONLY)	LIGHT SWIMMING / SHALLOW WATER	SHALLOW DIVING / SURFING / WATER SPORTS	SNORKELING / DEEP WATER DIVING
50m / 165ft	OK	OK	OK	NO	NO

When using the watch for aquatic or outdoor sports activities, observe the following guidelines:

- Do not press the keys under water or with wet fingers.
- Rinse with water and mild soap after use.
- Do not use in hot water.

TIPS FOR KEEPING YOUR WATCH FIT

Keep your watch water resistant! Avoid chemicals (gasoline, chlorine, perfumes, alcohol, hair sprays, etc.). Rinse after use. Reduce exposure to heat. Have your watch serviced by an approved service centre annually.

SPECIFICATIONS

TYPE	**DESCRIPTION**
CLOCK	
Time format	12 hr / 24 hr
Date format	DD / MM or MM / DD
Year format	2001-2050 (auto-calendar)
Alarms	Alarms 1 and 2 with daily, weekday or weekend settings
STOPWATCH	
Stopwatch	99:59:59 (HH:MM:SS)
Resolution	1/100sec
Lap counter	99 laps share 99:59:59 (HH:MM:SS) (bosolife 20 Pro only)

TYPE	DESCRIPTION
SMART TRAINING PROGRAM	
Warm-up timer	Set to 5, 10, 15, or 0 mins
Exercise timer	99:59:00 (HH:MM:SS)
Rest timer	3 mins fixed time (bosolife 20 Pro only)
PERFORMANCE TRACKING	
Heart rate (HR) alarm	Vibrate / sound / visual
HR measuring range	30-240 bpm (beats per minute)
Lower HR settable range	30-220 bpm (beats per minute)
Upper HR settable range	80-240 bpm (beats per minute)
Calories calculation	0-9,999 kcal
% fat burning calculation	0-99%
TRANSMISSION	
Range	62.5 cm (25 inches) - may decrease with low battery
WATER RESISTANT	
Watch	50 metres (not actuating keys)
Chest belt	Splash proof
POWER	
Watch	1 x CR2032 3V lithium battery
Chest belt	1 x CR2032 3V lithium battery
OPERATING ENVIRONMENT	
Operation temperature	5°C-40°C (41°F-104°F)
Storage temperature	-20°C-70°C (-4°F-158°F)

WARNINGS

To ensure you use your product correctly and safely, read these warnings and the entire user manual before using the product. The warnings given here provide important safety information and should be observed at all times.

- The product is a precision instrument. Never attempt to take this device apart. Contact the retailer or our customer service department if the product requires servicing.
- Do not touch the exposed electronic circuitry, as there is a

danger of electric shock.

- Take precautions when handling all battery types.
- Remove the batteries before storing the product for a long period of time.
- Do not use the chest belt in aircrafts or hospitals. The use of radio frequency products can cause malfunctions in the control devices of other equipment.
- Do not subject the product to impact or shock.
- Check all major functions if the device has not been used for a long time. Maintain regular internal testing and cleaning of your device.
- When disposing of this product, do so in accordance with your local waste disposal regulations.

EU-DECLARATION OF CONFORMITY

Hereby, boso declares that this bosolife 20 / bosolife 20 Pro Model is in compliance with EMC directive 89/336/CE. A copy of the signed and dated Declaration of Conformity is available on request.



bosolife 20
MANUEL D'UTILISATION

TABLE DES MATIERES

INTRODUCTION

Merci d'avoir choisi la montre bosolife 20 utiles au suivi devos activités sportives. Les caractéristiques de cet instrument de précision sont les suivantes :

- Relevé et Suivi du rythme cardiaque avec transmission (sans fil) des données de la ceinture thoracique à la montre.
- Système de transmission des données à codage numérique pour éviter toute interférences.
- Suivi des limites mini maxi du rythme cardiaque.
- Alerte visuelle, sonore et ou par vibration des dépassements cardio mini maxi au cours d'un exercice.
- Mémorisation des données cardiaques pendant l'exercice.
- PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT INTELLIGENT pour organiser efficacement les cycles d'entraînement.
- Affichage de la consommation calorique et du pourcentage de graisse brûlée pendant et après l'exercice.
- Profil d'exercice : permet de personnaliser les limites mini maxi du rythme cardiaque pour l'entraînement.
- Profil d'utilisateur : permet de calculer un indice de forme et un indice de masse corporelle personnalisés (IMC sur bosolife 20 uniquement).
- Chronomètre.
- Mémorisation de 99 temps avec affichage de la moyenne du rythme cardiaque et du rythme cardiaque maximum. (bosolife 20 Pro uniquement.)
- Possibilité de régler deux alarmes (réglage quotidien, jours de la semaine ou week-end).
- Élément de fixation, ceinture thoracique et pochette de rangement inclus.
- Montre étanche jusqu'à 50 mètres.
- Ceinture thoracique à transmission codée résistante aux projections d'eau.

IMPORTANT La montre bosolife 20 ne doit en aucun cas être considérée comme à un appareil médical ; elle doit être utilisée uniquement comme équipement sportif.

NOTE Cette montre est équipée avec le système unique d'alerte Cardio par vibration. Cette innovation boso vous permet d'utiliser votre montre cardio tout en écoutant votre baladeur ou dans un environnement bruyant et de savoir d'une façon discrète et certaine que l'alerte cardio regarde votre montre et pas celle de votre voisin.

Ce manuel contient des informations importantes concernant la sécurité et l'entretien. Il vous illustre étape par étape les instructions afin d'utiliser au mieux ce produit. Il doit être lu avec attention et conservé en lieu sûr pour pouvoir s'y reporter dans le futur si besoin est.

CARACTÉRISTIQUES PRINCIPALES

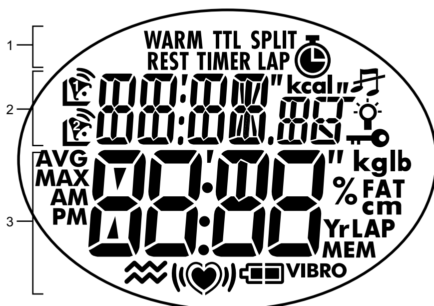
MONTRE

bosolife 20



1. **L / MEM / -** (bosolife 20 Pro uniquement): Afficher les enregistrements de l'entraînement ; réduire une valeur de réglage; marquer un temps.

   MEM / - (bosolife 20 uniquement): Afficher les enregistrements de l'entraînement; réduire une valeur de réglage.
2. Affichage LCD.
3. **MODE**: Passer à un autre mode d'affichage.
4. **ST / SP / +:** Démarrer / arrêter le chronomètre; augmenter une valeur de réglage.
5. **☼ / 🔑 :** Allumer le rétro-éclairage pendant 3 secondes; verrouiller / déverrouiller les touches.
6. **SET [RÉGLER]:** Entrer dans le mode de réglage; sélectionner une autre option de réglage; afficher les différentes informations disponibles pendant l'entraînement; Réinitialiser compteur/ chronomètre.



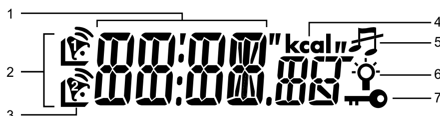
1. Zone 1
2. Zone 2
3. Zone 3

Zone 1



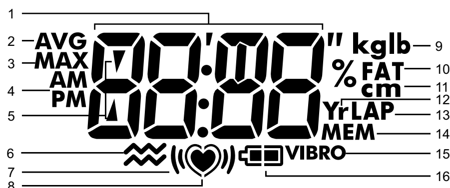
1. **TTL:** Le temps total de l'exercice est affiché.
2. **WARM [ÉCHAUFFEMENT]:** Le temps d'échauffement est affiché ou en cours.
3. **REST [RÉCUPÉRATION]:** Le temps de récupération est affiché ou en cours.
4. **TIMER [PROG]:** Le PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT INTELLIGENT est affiché ou en cours.
5. **SPLIT [FRACTION]:** Calcule et affiche les temps intermédiaires (bosolife 20 Pro uniquement).
6. **:** Le chronomètre est affiché ou en cours.
7. **LAP [TEMPS]:** Affiche le temps de passage actuel ou les temps de passage mémorisés (bosolife 20 Pro uniquement).

Zone 2



1. **Date:** MM:JJ ou JJ:MM et jour de la semaine ; chronomètre.
2. **/ :** Heure des alarmes 1 et 2 ; les ondes indiquent que l'alarme est activée.
3. **:** Le curseur indique l'alarme sélectionnée (en mode Réveil).
4. **kcal:** Unité de mesure des calories (Kilo Calories).
5. **:** La fonction 'touches sonores' est désactivée.
6. **:** Le mode Éclairage est activé.
7. **:** Le verrouillage des touches est activé.

Zone 3



1. **Zone horaire:** HH:MM.
2. **AVG [MOYENNE]:** La moyenne du rythme cardiaque est affichée.
3. **MAX:** Le rythme cardiaque maximum est affiché. (pour le bosolife 20 Pro seulement).
4. **AM / PM:** Apparaît lorsque l'heure / le réveil sont au format 12 heures.
5. **/ :** Clignotent en mode Programmateur / Chronomètre lorsque le rythme cardiaque dépasse les limites basse et haute.
6. **:** L'alerte cardiaque est réglée sur le mode Vibreur.
7. **:** Le rythme cardiaque est au-dessus ou en dessous de la limite ; l'alerte sonore est activée.
8. **:** Clignote lors de la réception du signal émis par le rythme

cardiaque.

9. **Kg / lb [Kg / livre]:** Unité de mesure du poids.
10. **% FAT [% DE GRAISSE]:** Pourcentage de graisse brûlée.
11. **cm:** Unité de mesure de la taille.
12. **Yr [année]:** Année de naissance de l'utilisateur.
13. **LAP [TEMPS]:** Prendre un temps ; numéro attribué au temps (bosolife 20 Pro uniquement).
14. **MEM:** Les enregistrements du programmateur ou du chronomètre sont affichés.
15. **VIBRO:** La pile est trop faible pour la fonction Vibreur.
16. **🔋:** État de la pile.

MISE EN MARCHE

CONTENU DE L'EMBALLAGE

Après avoir retiré le montre bosolife 20 / bosolife 20 Pro de son emballage, ranger tous les éléments d'emballage en lieu sûr.

Contenu de l'emballage :

- 1 Montre
- 1 Ceinture thoracique de relevé cardio
- 1 Support de fixation vélo
- 1 Pochette de transport
- x 2 piles CR2032 au lithium (déjà installées)

INITIALISATION DE LA MONTRE (PREMIERE UTILISATION)

Votre montre à été mise en veille depuis sa date de frabrication. Cela vous assure un produit disposant d'une batterie chargée dès votre achat. Appuyer sur n'importe quelle touche pendant 2 secondes pour activer l'affichage LCD.

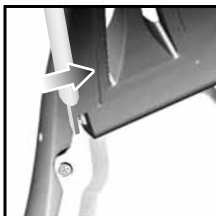
PILES

Le bosolife 20 / bosolife 20 Pro fonctionne avec deux piles CR2032 au lithium: une pour la montre et l'autre pour la ceinture thoracique. Les deux sont déjà installées. (Consulter ci-dessous le récapitulatif des indicateurs de piles.)

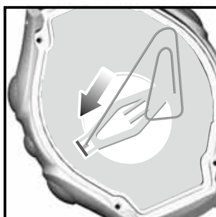
ICÔNE DE PILES FAIBLES	DESCRIPTION
	La pile est trop faible pour pouvoir activer le rétro-éclairage.
VIBRO	La pile est trop faible pour pouvoir activer le vibreur.
	La pile est trop faible ; le vibreur et le rétro-éclairage ne peuvent pas être utilisés.
WARM TIMER CHEST Lo	La pile de la ceinture thoracique est sur le point d'être trop faible pour pouvoir émettre le signal à la montre.

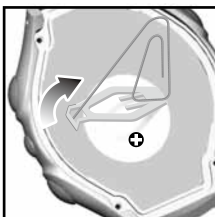
En général, les piles ont une durée de vie d'un an. Nous recommandons fortement de contacter un revendeur ou notre service client pour les remplacer.

Pour remplacer la pile de la montre:









1. Retourner la montre (afin de voir la plaque arrière).
2. Décrocher le bracelet comme indiqué ci-dessus.

3. À l'aide d'un petit tournevis, retirer les quatre vis qui maintiennent la plaque arrière.
4. Retirer la plaque arrière et la mettre de côté. Faites attention à la manutention du joint d'étanchéité afin qu'il ne se détériore pas. Au remontage, l'étanchéité du produit pourrait être compromise.
5. À l'aide d'un objet émoussé (type trombone), crocheter et soulever le fermoir.
6. Retirer la pile usagée avec le doigt et la mettre de côté.
7. Insérer la pile neuve dans le compartiment prévu à cet égard en prenant soins que la polarité soit respectée (le + placé en haut).
8. Remettre le fermoir en place.
9. Remettre la plaque arrière et les vis en place.

Pour remplacer la pile de la ceinture thoracique:



1. Repérer le compartiment de la pile à l'arrière de la ceinture thoracique.
2. À l'aide d'une pièce de monnaie (comme indiqué ci-dessus), faire tourner le couvercle du compartiment dans le sens anti-horaire jusqu'à entendre le clic indiquant qu'il est sorti de son logement.
3. Mettre le couvercle du compartiment de la pile de côté. Faites attention au maniement du joint d'étanchéité présent. La résistance à l'eau du produit pourrait être compromise.
4. Retirer la pile usagée avec le doigt et la mettre de côté.
5. Insérer la pile neuve (le signe + sur le dessus).
6. Remettre le couvercle du compartiment de la pile en place en le tournant dans le sens horaire.

IMPORTANT

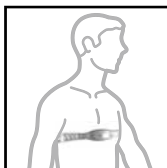
- Les piles rechargeables et non rechargeables doivent être détruites correctement. Utiliser les points de collecte qui sont mis à votre disposition.
- Attention, les piles ne doivent en aucun cas être avalées! Cela peut s'avérer extrêmement dangereux. Maintenir les piles ainsi que ce produit à l'écart des enfants en bas âge. Consulter immédiatement un médecin si une pile a été avalée.
- Les piles fournies ne doivent en aucun cas être rechargées, réactivées par quelconque moyen, démontées, jetées au feu ou court-circuitées.

COMMENT PORTER LA CEINTURE THORACIQUE ET LA MONTRE

CEINTURE THORACIQUE

La ceinture thoracique permet de relever les battements /pulsations de cœur et de transmettre les données à la montre. Il est nécessaire de la porter correctement :

1. Mouiller les « pads » conducteurs situés en dessous (partie au contact du corps) de la ceinture thoracique avec quelques gouttes d'eau ou un gel conducteur afin d'assurer un bon contact.
2. Fixer la ceinture thoracique autour de la poitrine. Pour capter un signal cardiaque aussi précis que possible, ajuster la sangle de façon à ce que la ceinture s'adapte confortablement en dessous des pectoraux.



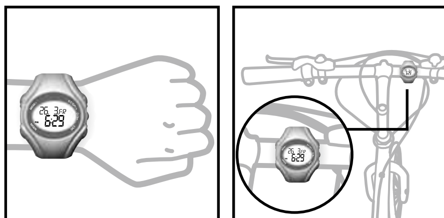
CONSEILS

- La façon dont la ceinture thoracique est positionnée peut affecter ses performances. Ajustez-la horizontalement afin de la positionner le plus possible au niveau du cœur.
- Éviter les zones de la poitrine où la pilosité est importante.
- Lorsque le temps est sec et froid, quelques minutes peuvent être nécessaires avant que les signaux perçus par la ceinture thoracique se stabilisent. Ceci est normal et doit s'améliorer après quelques minutes d'exercice physique.

REMARQUE Si la montre ne reçoit pas de signaux cardiaques pendant 5 minutes, celle-ci quittera automatiquement le mode Cardio et reviendra au mode Heure.

MONTRE

La montre peut être portée au poignet ou installée sur le guidon d'un vélo (ou tout appareil de mise en forme) à l'aide du support de fixation en gomme fourni et prévu à cet effet. Pour ce faire suivez les instructions comme le schéma l'indique:



SIGNAL DE TRANSMISSION

La ceinture thoracique et la montre ont une portée maximum d'environ 63 centimètres (25 pouces). Ces instruments communiquent entre eux par un système de codage numérique, ainsi que d'une technologie analogique. N'utiliser le mode de signal de transmission analogique que si le 2ème cas (ci-dessous) se produit. La montre indique le système utilisé ainsi que l'état du signal en affichant les icônes suivantes:

ATTENTION lorsque la montre recherche le signal émis par la sangle de poitrine (recherche auto ou manuelle), assurez vous que cette dernière ne se trouve pas éloignée de plus de 10cm de la montre.

ICÔNE	DESCRIPTION
Avec l'extérieur du cœur qui clignote	Recherche du signal
Avec l'intérieur du cœur qui clignote	Signal détecté, le système numérique est utilisé
Le cœur clignote	Signal détecté, le système analogique est utilisé
❤	Aucun signal détecté
♡	Aucun signal détecté

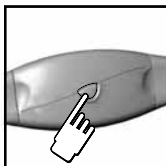
ATTENTION Pour basculer du système numérique vers analogique, ou inversement, appuyez pendant plus de 4 secondes sur le bouton de la sangle poitrine pour forcer une recherche de signal.

IMPORTANT Si l'icône de cœur n'apparaît pas sur l'affichage ou ne clignote pas car aucun signal n'a été détecté, forcer manuellement la recherche. Se reporter à la section « Recherche du signal ».

Suivre les recommandations ci-dessous si le signal est faible ou interrompu par des interférences :

1. Le signal est faible: l'affichage du rythme cardiaque sur la montre indique « 0 »:
   - Réduire la distance entre la ceinture thoracique et la montre.
   - Réajuster la position de la ceinture thoracique.
   - Vérifier que les « pads » conducteurs sont suffisamment humides pour assurer un bon contact.
   - Vérifier les piles. La portée peut être réduite si les piles sont faibles ou épuisées.
   - Forcer une recherche du signal manuellement (se reporter à la section « Recherche du signal »).

2. L'équipement utilisé ne semble pas fonctionner avec cette ceinture thoracique; l'icône numérique ♥ s'affiche:



   - La plupart des équipements sportifs sont compatibles avec les systèmes analogiques ♥ . Appuyer sans relâcher pendant 4 secondes sur le bouton de la ceinture thoracique pour passer du mode numérique au mode analogique. Puis forcer une recherche du signal manuellement (se reporter à la section « Recherche du signal »).

3. Interférences avec un dispositif de suivi du rythme cardiaque d'une autre personne: les relevés de cette autre personne apparaissent sur votre montre ou l'affichage du rythme cardiaque indique « 0 »:
   - Appuyer sur le bouton de la ceinture thoracique pour que

la montre reçoive le signal de votre ceinture thoracique. Ne maintenez pas le bouton de la ceinture thoracique appuyé car le signal de transmission passe du mode numérique au mode analogique.

- Retirer la ceinture thoracique pendant 12 secondes pour changer automatiquement d'utilisateur. (La montre contient 4 profils d'utilisateurs. Lorsqu'elle reçoit le signal de la ceinture thoracique, elle indique l'utilisateur sélectionné. Seuls les produits équipés d'un système de codage numérique disposent de l'option Profil d'utilisateur.)

4. Brouillage du signal: le relevé du rythme cardiaque clignote sur la montre:

   - Il y a trop d'interférences pour que le rythme cardiaque puisse être suivi. Changer d'endroit jusqu'à ce que le relevé du rythme cardiaque cesse de clignoter.

ATTENTION Les interférences peuvent être causées par des perturbations électromagnétiques. Celles-ci peuvent se produire à proximité de lignes à haute tension, de feux tricolores, de lignes électriques de voie ferrée, de tram ou de bus, d'un téléviseur, de moteurs de voiture ou de moto, d'un ordinateur, d'un équipement motorisé, d'un téléphone cellulaire, ou lorsqu'on passe sous une porte de sécurité électrique. En présence d'interférences, la lecture du battement cardiaque peut devenir instable et imprécise.

RECHERCHE DU SIGNAL

Pour forcer manuellement une recherche du signal :

1. Appuyer sur **MODE** pour sélectionner le PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT INTELLIGENT ou le mode Chronomètre.
2. Appuyer sur **MODE** sans relâcher pendant 2 secondes. L'icône de recherche du signal (avec l'extérieur du cœur qui clignote) apparaît pour confirmer que la recherche du signal est en cours. lorsque la montre recherche le signal émis par la sangle de poitrine (recherche auto ou manuelle), assurez vous que cette dernière ne se trouve pas éloignée de plus de 10cm de la montre

La recherche du signal prend environ 10 secondes. Si après ces 10 secondes, l'icône de cœur ne clignote pas, cela signifie que la recherche a échoué et qu'il faut la forcer de nouveau.

Se reporter au tableau indiquant les états du signal dans la section « Signal de transmission » pour plus d'informations.

RÉGLAGE DES TOUCHES SONORES / MODE ÉCLAIRAGE

Vous pouvez effectuer les réglages suivants:

- « Bip » sonore des touches sur ON [ACTIVÉ] ou OFF [DÉSACTIVÉ].



• Mode Éclairage sur ON [ACTIVÉ] ou OFF [DÉSACTIVÉ]: se reporter à la section « Activer le rétro-éclairage ».



Pour régler ces fonctions :

1. Appuyer sur **MODE** pour sélectionner le mode Heure actuelle.



2. Appuyer sur **SET** jusqu'à atteindre la fonction souhaitée.
3. Appuyer sur **ST / SP / +** ou sur **MEM / -** pour modifier un réglage.
4. Appuyer sur **SET** pour confirmer et passer au réglage suivant.

ACTIVER LE RÉTRO-ÉCLAIRAGE

Lorsque le mode Éclairage est sur OFF [DÉSACTIVÉ]:

• Appuyer sur ☀ pour allumer le rétro-éclairage pendant 3 secondes. La lumière reste éclairée 3 secondes supplémentaires si une touche est appuyée alors que l'éclairage est déjà allumé.

Lorsque le mode Éclairage est sur ON [ACTIVÉ]:

• Appuyer sur une touche pour allumer ou réactiver le rétro-éclairage pendant 3 secondes.

Le mode Éclairage est automatiquement désactivé au bout de 2 heures afin d'économiser de l'énergie.

REMARQUE Le rétro-éclairage ne fonctionne pas lorsque l'icône de pile faible est affichée; il est rétabli dès que les piles sont remplacées.

ACTIVATION DU VERROUILLAGE DES TOUCHES

pour verrouiller ou déverrouiller le blocage des touches : appuyer et maintenir 🔑 pendant 2 secondes. Le symbole 🔑 apparaîtra à l'écran une fois la manipulation effectuée.

Appuyer sur **MODE** pour alterner entre les 5 modes disponibles:

- Heure actuelle
- Réveil
- Profil d'utilisateur / Profil d'exercice
- Programmateur: PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT INTELLIGENT
- Chronomètre

Ces modes sont décrits dans les sections qui suivent.

REMARQUE Si activés, Le PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT INTELLIGENT ou le chronomètre peuvent fonctionner en arrière-plan alors que l'on accède à d'autres modes. L'icône correspondant au mode en arrière-plan clignote jusqu'à ce mode soit réaffiché.

MODE HEURE ACTUELLE

L'heure actuelle est affichée par défaut sur la montre bosolife 20 / bosolife 20 Pro.

Pour la régler:

1. Appuyer sur **MODE** pour sélectionner le mode Heure actuelle.



2. Appuyer sur **SET** sans relâcher jusqu'à ce que le premier réglage clignote.



3. Appuyer sur **ST / SP / +** ou sur **MEM / -** pour modifier ce réglage. Appuyer sans relâcher pour faire défiler les options plus rapidement. Appuyer sur **SET** pour confirmer et passer au réglage suivant.
4. Répéter l'étape 3 pour modifier les autres réglages de ce mode.

Les réglages du mode Heure actuelle apparaissent dans l'ordre suivant :

- Format horaire 12 / 24 heures
- Heure
- Minute
- Année
- Format de la date (JJ:MM ou MM:JJ)
- Mois
- Jour

REMARQUE Ce mode est programmé à partir d'un calendrier édité sur 50 ans; la date et les jours de la semaine sont donc actualisés automatiquement.

MODE RÉVEIL(S)

RÉGLER LES ALARMES

Cette montre contient 2 alarmes pouvant être déclenchées : quotidiennement (du lundi au dimanche) ; les jours de la semaine (du lundi au vendredi) ou le week-end (le samedi et le dimanche).

Pour régler l'alarme 1 ou l'alarme 2 :

1. Appuyer sur **MODE** pour sélectionner le mode Réveil.



2. Appuyer sur **SET** pour déplacer le curseur et sélectionner l'alarme 1 ou l'alarme 2, puis sur **ST / SP / +** pour activer ou désactiver l'alarme.
3. Appuyer sans relâcher sur **SET** pour entrer dans le mode de réglage de l'alarme sélectionnée.



4. Appuyer sur **ST / SP / +** ou sur **MEM / -** pour modifier le réglage. Appuyer sans relâcher pour faire défiler les options plus rapidement. Appuyer sur **SET** pour confirmer et passer au réglage suivant.
5. Répéter l'étape 4 pour modifier les autres réglages de ce mode.
6. L'alarme est activée automatiquement après avoir réglé l'heure.

Les réglages du réveil apparaissent dans l'ordre suivant :

- Alarme quotidienne, jours de la semaine ou week-end
- Heure
- Minute

ÉTEINDRE LA SONNERIE D'ALARME

Appuyer sur n'importe quelle touche pour éteindre l'alarme. L'alarme est automatiquement réinitialisée sauf si elle est désactivée.

ACTIVER / DÉSACTIVER LES ALARMES

1. Appuyer sur **MODE** pour sélectionner le mode Réveil.
2. Appuyer sur **SET** pour déplacer le curseur et sélectionner l'alarme 1 ou 2.
3. Appuyer sur **ST / SP / +** ou sur **MEM / -** pour activer ou désactiver l'alarme.

PROFIL D'EXERCICE

Les informations relatives au profil d'exercice doivent être complétées pour calculer les rythmes cardiaques minimum et maximum.

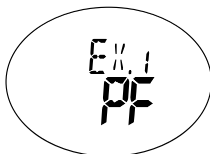
La bosolife 20 offre un profil utilisateur, alors que la bosolife 20 Pro en offre 3.

La pratique d'activités variées permet de faire travailler différentes parties du corps et d'atteindre ainsi différents objectifs. C'est pourquoi le profil d'exercice propose d'adapter les réglages en fonction de différents types d'activités (par, exemple, une activité d'endurance va exiger des réglages sensiblement différents de ceux d'un programme de musculation).

Il est également possible de modifier les comptes à rebours du temps d'échauffement et du temps total de l'exercice en fonction des activités.

Pour définir le profil d'exercice :

1. Appuyer sur **MODE** pour sélectionner le mode Profil d'exercice.



2. Si l'écran suivant apparaît, appuyer sur **SET** pour sélectionner et activer le mode profil d'exercice Ex1, Ex2, Ex3 ou Ex4.



3. bosolife 20 Pro uniquement: appuyer sur **SET** pour sélectionner 1 des 3 profils d'exercice.
4. Appuyer sur **SET** sans relâcher jusqu'à ce que le premier réglage clignote.



5. Appuyer sur **ST / SP / +** ou sur **MEM / -** pour modifier le

réglage. Appuyer sans relâcher pour faire défiler les options plus rapidement. Appuyer sur **SET** pour confirmer et passer au réglage suivant.

6. Répéter l'étape 5 pour modifier les autres réglages de ce mode.

Les réglages du profil d'exercice apparaissent dans l'ordre suivant :

- Type d'activité: 0 à 2
- Limite mini du rythme cardiaque
- Limite maxi du rythme cardiaque
- Revenir au mode Vibreur (apparaît uniquement si la pile est faible; cet avertissement permet de revenir au mode Vibreur ou de le DÉSACTIVER pour économiser de l'énergie).
- Type d'alerte cardio
- Temps d'exercice: heure
- Temps d'exercice: minute
- Temps d'échauffement: 5, 10, 15 minutes (ou 0 min pour désactiver cette option).
- Temps de récupération: ON / OFF [ACTIVER / DÉSACTIVER] (bosolife 20 Pro uniquement).

REMARQUE Lorsque le profil d'exercice est complété , les limites mini maxi du rythme cardiaque sont automatiquement définies. Il est cependant possible de les modifier manuellement si le réglage automatique ne convient pas. Les limites mini maxi du rythme cardiaque sont actualisées automatiquement lorsque le type d'activité est modifié.

TYPE D'ACTIVITÉ

3 types d'activités sont disponibles :

TYPE D'ACTIVITE		MHR%	DESCRIPTION
0	Exercice de maintien	65 à 78 %	Il s'agit du plus faible niveau d'intensité d'entraînement. C'est un bon niveau pour débutants et pour ceux qui souhaitent renforcer leur système cardio-vasculaire.
1	Exercice d'aérobie	65 à 85 %	Permet d'améliorer l'endurance et la force physique. Ce type d'activité fait travailler la capacité corporelle d'absorption d'oxygène, permet de consommer des calories et peut être pratiqué sur une longue durée.
2	Exercice d'anaérobie	78 à 90 %	Permet de perfectionner sa résistance physique et sa vitesse. Ce type d'activité fait travailler sur (et au delà de) la capacité corporelle d'absorption d'oxygène, il permet de façonner les muscles et ne doit pas être pratiqué sur une durée longue.

LIMITES CARDIO MINI MAXI ET MHR

Avant de commencer un programme d'exercice et afin de tirer le meilleur profit de votre effort physique, il est important de connaître

- Le rythme cardiaque maximum (MHR)
- La limite minimum du rythme cardiaque
- La limite maximum du rythme cardiaque

Pour calculer ces limites cardiaques, procéder comme suit :

MHR	LIMITE MINI	LIMITE MAXI
MHR = 220 - âge	MHR x % bas du type d'activité Ex : Pour un type d'activité '0', la limite mini = MHR x 65 %	MHR x % haut du type d'activité Ex : Pour un type d'activité '0', la limite maxi = MHR x 78 %

ALERTES CARDIAQUES

Les alertes peuvent être réglées dans le profil d'exercice:

ICÔNE	DESCRIPTION
	Les alertes sonores et par vibration sont DÉSACTIVÉES.
	L'alerte sonore est ACTIVÉE : • 1 bip sonore indique que la limite mini est dépassée. • 2 bips sonores indiquent que la limite maxi est dépassée.
	L'alerte par vibration est ACTIVÉE.
	Les alertes sonores et par vibration sont ACTIVÉES.

Lorsqu'une alerte cardiaque se déclenche, une flèche vers le haut ou vers le bas clignotante apparaît pour indiquer laquelle des limites, mini ou maxi, est dépassée.

REMARQUE La fonction vibreur consomme davantage d'énergie que l'alarme sonore.

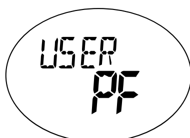
REMARQUE Si la montre ne reçoit pas de signaux cardiaques pendant 5 minutes, elle quitte automatiquement le mode Cardio et revient au mode Heure.

PROFIL D'UTILISATEUR

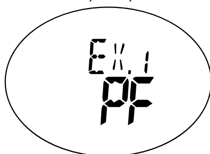
Le profil d'utilisateur doit être renseigné avant de commencer les exercices pour avoir accès à toutes les fonctions de la montre bosolife 20 / bosolife 20 Pro. Ceci va permettre de calculer automatiquement un indice de forme et un indice de masse corporelle (IMC - la montre bosolife 20 Pro uniquement). Ces indices, ainsi que le % de graisse brûlée et les calories consommées permettent de suivre les progrès au fil des semaines et des mois.

Pour compléter un profil d'utilisateur :

1. Appuyer sur **MODE** pour sélectionner le mode Profil d'utilisateur.



2. Si l'écran suivant apparaît, appuyer sur **SET** pour sélectionner le mode profil d'utilisateur Ex1, Ex2, Ex3 ou Ex4 que vous désirez.



3. Appuyer sur **SET** sans relâcher jusqu'à ce que le premier réglage clignote.



4. Appuyer sur **ST / SP / +** ou **sur MEM / -** pour modifier le réglage. Appuyer sans relâcher pour faire défiler les options plus rapidement. Appuyer sur **SET** pour confirmer et passer au réglage suivant.
5. Répéter l'étape 4 pour modifier les autres réglages de ce mode.

Les paramètres du profil d'utilisateur apparaissent dans l'ordre suivant:

- Sexe
- Année de naissance
- Mois de naissance
- Jour de naissance
- Unité de mesure du poids: livre ou kg
- Poids
- Unité de mesure de la taille: pied ou mètre
- Taille
- Niveau d'activité: 0 à 2

Une fois le profil d'utilisateur complété, l'indice de forme et l'indice de masse corporelle sont automatiquement calculés et affichés. Se reporter à la section « À propos de l'indice de forme / de l'indice de masse corporelle » pour plus d'informations.

REMARQUE Le profil d'utilisateur peut être affiché et modifié à tout instant.

REMARQUE Le profil d'utilisateur doit avoir été complété pour permettre l'utilisation du compteur de calories consommées et de celui de graisse brûlée.

NIVEAU D'ACTIVITE

Le niveau d'activité est basé sur votre propre évaluation des exercices que vous effectuez régulièrement.

NIVEAU D'ACTIVITÉ	DESCRIPTION
0	Niveau faible: Sports ou exercices rarement pratiqués.
1	Niveau moyen : Les activités physiques sont plutôt modérées (activités telles le Golf, la randonée, la gymnastique douce, ballades en vélo); elles sont pratiquées 2 à 3 fois par semaine, 1 heure par semaine au maximum et au total.
2	Niveau intense: Les exercices physiques pratiqués sont intenses et réguliers (Activités telle la course à pied, le jogging, la natation, le cyclisme) ou il s'agit d'activités toniques et soutenues (telles que le tennis, le basket-ball ou le handball).

À PROPOS DE L'INDICE DE FORME / DE L'INDICE DE MASSE

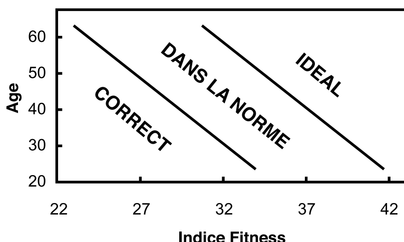
INDICE DE FORME

Les montres bosolife 20 et la montre bosolife 20 Pro calculent un indice de forme. Cet indice dépend de la capacité du corps à délivrer de l'oxygène aux muscles contractés pendant l'entraînement. En général, il s'agit de la capacité d'absorption maximum d'oxygène (VO2 Max), soit le plus fort taux d'oxygène pouvant être utilisé lors d'un exercice qui requiert un niveau d'effort en constante augmentation. Les poumons, le cœur, le sang, le

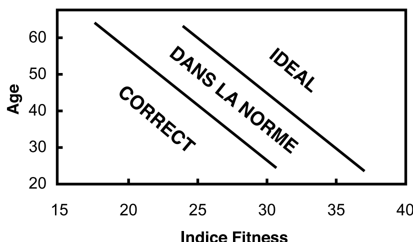
système de circulation et les muscles contractés sont tous des facteurs qui déterminent le VO2 Max. L'unité de mesure du VO2 Max est le ml / kg min.

Plus l'indice est élevé, plus vous êtes en forme. Se reporter aux graphes ci-dessous qui schématisent les grandes lignes de cet indice de forme:

INDICE FITNESS POUR HOMME



Indice Fitness pour femme



INDICE DE MASSE CORPORELLE (BOSOLIFE 20 PRO UNIQUEMENT)

L'indice de masse corporelle est calculé en fonction des pourcentages de graisse et de masse musculaire du corps.

ASPECT DU CORPS	IMC (PLAGE)	DESCRIPTION
Maigre	Moins de 20,0	Poids inférieur à la moyenne. Manger de façon plus régulière et plus saine ; pratiquer un exercice régulier pour améliorer la forme physique et atteindre les niveaux recommandés.
Recommandé	20,0 à 25.0	Niveau recommandé. Continuer à manger de façon équilibrée et à faire de l'exercice pour rester en forme.
Surpoids	25,1 à 29,9	Poids supérieur à la moyenne. Faire davantage d'exercices et envisager un régime afin de se prémunir contre les risques de maladies graves.
Obésité	30,0 et plus	Ce niveau peut être un indicateur de maladie cardiaque, d'une pression artérielle trop élevée ou d'autres maladies. Consulter un médecin pour un bilan de santé approprié.

REMARQUE Les personnes appartenant aux groupes suivants ne doivent pas se fier aux informations de santé apportées par l'IMC:

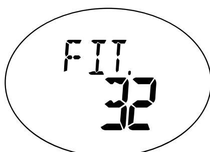
GROUPE	RAISON
Enfants et adolescents	Les plages de l'IMC sont basées sur des poids adultes.
Athlètes et culturistes	L'IMC ne fait pas la différence entre la graisse et les muscles ce qui rend les données inexactes pour les personnes dont la masse musculaire est très développée.
Femmes enceintes ou qui allaitent	Ce groupe développe naturellement des réserves de graisse liée à la grossesse.

GROUPE	RAISON
Personnes de plus de 65 ans	Les réserves de graisse sont en général plus importantes chez les personnes âgées.

REMARQUE Les indications relatives à l'IMC(ci-dessus) sont basées sur un sujet de type Caucasien moyen.

AFFICHER L'INDICE DE FORME / L'INDICE DE MASSE CORPORELLE

Appuyer sur **MODE** pour sélectionner le mode Profil d'utilisateur. Puis, appuyer sur **MEM / -** pour afficher l'indice de forme et l'indice de masse corporelle.





REMARQUE « - - » apparaît sur l'affichage si le profil d'utilisateur n'a pas été complété. Le relevé IMC est disponible uniquement sur la montre bosolife 20 Pro.

À PROPOS DU PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT INTELLIGENT

Le PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT INTELLIGENT permet d'organiser efficacement des cycles d'exercice. Il vous guide dès les 5 premières minutes d'échauffement (réglage par défaut) et jusqu'à la fin de l'exercice programmé. En plus d'assurer le suivi du rythme cardiaque et de vous alerter dès qu'il sort des plages de la catégorie d'entraînement sélectionnée, le Programme permet de suivre les calories que vous avez consommées et le pourcentage de graisse que vous avez brûlée.

UTILISER LE PROGRAMME D'ENTRAINEMENT INTELLIGENT

Le PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT INTELLIGENT assure le suivi des performances physiques une fois que le profil d'utilisateur et le profil d'exercice ont été complétés .

REMARQUE Le chronomètre et le PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT INTELLIGENT ne peuvent pas être utilisés en même temps.

Pour accéder dans le PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT INTELLIGENT:

1. Appuyer sur **MODE** pour sélectionner le mode Programmateur.



2. bosolife 20 Pro uniquement : appuyer sur **SET** sans relâcher. Appuyer sur **ST / SP / +** ou sur **MEM / -** pour sélectionner 1 des 3 profils d'exercice. Appuyer sur **SET** pour confirmer et entrer dans le PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT INTELLIGENT.



3. Pour démarrer et arrêter le compte à rebours des temps d'échauffement, d'exercice ou de récupération, appuyer sur **ST / SP / +.** Après avoir arrêté le compte à rebours, il n'est possible de reprendre qu'en appuyant sur **ST / SP / +** sans relâcher. (Se reporter au point 4 ci-dessous). Chaque fois que le compte à rebours arrive à échéance, vous entendrez un bip sonore.
   - 3 bips = temps d'échauffement terminé.
   - 1 bip long = temps d'exercice terminé.
   - 3 bips en 2 temps = temps de récupération terminé (bosolife 20 Pro uniquement).
4. Pour sauter un réglage et passer directement au suivant, appuyer sur **ST / SP / +** sans relâcher.
5. Pour réinitialiser le programmateur, Appuyer et maintenir le bouton **SET**.

MONTRE	INSTRUCTION
bosolife 20	Appuyer sur **ST / SP / +** lorsque le compte à rebours s’est arrêté.
bosolife 20 Pro; temps de récupération désactivé	
bosolife 20 Pro; temps de récupération activé	Appuyer sur **ST / SP / +** sans relâcher lorsque le compte à rebours s’est arrêté.

Les réglages du mode Programmateur apparaissent dans l’ordre suivant :

Comparer le rythme cardiaque de récupération entre différentes sessions d’exercices pour en suivre les progressions.

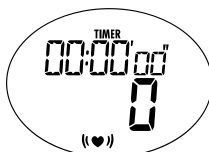
- Temps d’échauffement
  - L’échauffement n’apparaît pas s’il a été réglé sur « 0 » dans le profil d’exercice.
- Temps d’exercice
  - Le temps d’exercice est réglé dans le profil d’exercice.
- Temps de récupération
  - bosolife 20 Pro uniquement: Lorsque le programmateur atteint « 0 », le rythme cardiaque de récupération apparaît. Le temps de récupération est automatiquement réglé à 3 min et il ne peut pas être modifié.

AFFICHER LES DONNÉES PENDANT LE PROGRAMME D’ENTRAINEMENT INTELLIGENT

Lorsque le compte à rebours du temps d’échauffement, d’exercice, de récupération est en cours, appuyer sur **SET** pour alterner entre les écrans d’affichage suivants:

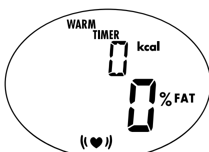
- Temps d’échauffement / d’exercice / de récupération restant et rythme cardiaque actuel



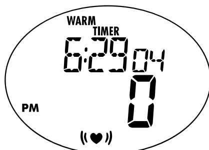




- Niveau de calories consommées et de graisse brûlée



- Heure et rythme cardiaque actuel



AFFICHER LES ENREGISTREMENTS DU PROGRAMME D'ENTRAINEMENT INTELLIGENT

Lorsque le PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT INTELLIGENT est terminé, appuyer sur **MEM / -** pour afficher les enregistrements suivants:

- Temps total / rythme cardiaque maximum (le rythme cardiaque maximum n'apparaît que sur bosolife 20 Pro)
- Rythme cardiaque de récupération / rythme cardiaque moyen
- Total de calories consommées et de graisse brûlée
- Temps effectué dans les limites mini maxi fixées; temps effectué sans dépassement des limites basse et haute du rythme cardiaque

- Temps effectué au-dessus de la limite; temps avec dépassement de la limite maxi du rythme cardiaque
- Temps en dessous de la limite; temps avec dépassement de la limite mini du rythme cardiaque

REMARQUE Le chronomètre et le PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT INTELLIGENT ne peuvent pas être utilisés en même temps.

RYTHME CARDIAQUE DE RÉCUPÉRATION (BOSOLIFE 20 PRO UNIQUEMENT)

Le temps employé afin de rétablir un rythme cardiaque normal constitue un bon indicateur de la condition de votre système cardio-vasculaire. Plus le rythme cardiaque normal est rapidement atteint après l'exercice, plus vous êtes en forme. La montre vérifie le rythme cardiaque 3 minutes après l'exercice pour établir le rythme cardiaque dit, « de récupération ».

Comparer le rythme cardiaque de récupération entre différentes sessions d'exercices pour en suivre les progressions.

CHRONOMÈTRE

La fonction chronomètre de la montre est particulièrement utile lorsque vous désirez mesurer avec précision un exercice ou lorsque vous souhaitez prendre plusieurs temps (le temps total d'une activité et des performances spécifiques au cours de ce même exercise, par exemple). La fonction chronomètre de la montre bosolife 20 Pro permet également de calculer des temps intermédiaires et des temps de passage.

Pour pouvoir utiliser la totalité des fonctions du chronomètre, renseigner les profils d'exercice et d'utilisateur. Dans le cas contraire, les fonctions calories consommées et graisse brûlée ne sont pas disponibles.

Appuyer sur **MODE** pour sélectionner le mode Chronomètre. Les fonctions suivantes sont disponibles :

TÂCHES	INSTRUCTION
Démarrer le chronomètre	Appuyer sur **ST / SP / +.**
Mettre en pause / redémarrer le chronomètre	Appuyer sur **ST / SP / +.**
Arrêter / réinitialiser le chronomètre	Appuyer sur **ST / SP / +** sans relâcher.
Enregistrer un temps de passage (bosolife 20 Pro uniquement)	Appuyer sur **L / MEM / -** lorsque le chronomètre est en cours. **REMARQUE** 99 temps de passage / 99 h, 59 min au total peuvent être enregistrés.

REMARQUE Le chronomètre est en min:sec:1/100 sec. Après 59 minutes, il s'affiche en h:min:sec.

AFFICHER LES DONNÉES PENDANT LE CHRONOMÉTRAGE / PRENDRE DES TEMPS DE PASSAGE

Lorsque les fonctions chronomètre ou temps de passage sont utilisées, appuyer sur **SET** pour afficher et alterner entre les écrans suivants :

- Temps total / temps intermédiaire et rythme cardiaque actuel
- Temps de passage et rythme cardiaque actuel (si activé)
- Total de calories consommées et de graisse brûlée
- Heure et rythme cardiaque actuel

REMARQUE Les temps intermédiaires et les temps de passage sont disponibles uniquement sur les montres bosolife 20 Pro.

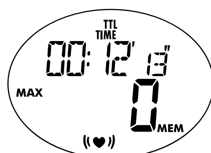
Lors de la prise de temps, si la pile est faible, l'écran suivant apparaît et les temps ne peuvent plus être enregistrés.

AFFICHER LES ENREGISTREMENTS DU CHRONOMÉTRE ET LES TEMPS DE PASSAGE MÉMORISES

Pour afficher les enregistrements du chronomètre :



1. Le chronomètre doit être arrêté (appuyer sur **ST / SP / +**).
2. Appuyer sur **MEM / -** pour afficher les enregistrements mémorisés.



3. Appuyer sur **SET** pour afficher chaque enregistrement.

Les enregistrements du chronomètre apparaissent dans l'ordre suivant:

- Temps total / rythme cardiaque maximum (le rythme cardiaque maximum n'apparaît que sur bosolife 20 Pro)
- Temps total / rythme cardiaque moyen
- Total de calories consommées / graisse brûlée
- Temps dans les limites; temps sans dépassement des limites mini maxi du rythme cardiaque
- Temps au-dessus de la limite; temps avec dépassement de la limite maxi du rythme cardiaque
- Temps en dessous de la limite; temps avec dépassement de la limite mini du rythme cardiaque

Pour afficher les temps mémorisés (bosolife 20 Pro uniquement):

1. Le chronomètre doit être arrêté (appuyer sur **ST / SP / +**).
2. Appuyer sur **L / MEM / -** pour afficher les enregistrements mémorisés.



3. Appuyer sur **+** ou **-** pour sélectionner un temps de passage (1 temps au moins a dû être pris).
4. Appuyer sur **SET** pour afficher chaque temps de passage.

Les temps apparaissent dans l'ordre suivant :

- Temps de passage / numéro de passage
- Temps de passage / rythme cardiaque maximum
- Temps intermédiaire / rythme cardiaque moyen
- Total de calories consommées et de graisse brûlée (par passage)
- Temps dans les limites; temps sans dépassement des limites mini maxi du rythme cardiaque
- Temps au-dessus de la limite; temps avec dépassement de la limite maxi du rythme cardiaque
- Temps en dessous de la limite; temps avec dépassement de la limite mini du rythme cardiaque

CONCERNANT L'ENTRAÎNEMENT

SUIVI DU RYTHME CARDIAQUE

Le suivi du rythme cardiaque est l'outil le plus important en matière cardio-vasculaire; il s'agit d'un assistant idéal pour votre entraînement. Il permet d'afficher les résultats du suivi effectué, d'évaluer les performances, d'optimiser les efforts et d'adapter le programme d'exercice afin d'atteindre les objectifs fixés de façon plus efficace et plus sûre.

Au cours d'un exercice, la ceinture thoracique relève les battements du cœur et envoie ces données à la montre. Il est alors possible d'afficher le rythme cardiaque et de suivre vos performances. Plus vous êtes en forme, moins le cœur a besoin de faire des efforts; le rythme cardiaque va donc décroître:

- Le cœur transporte le sang dans les poumons pour l'enrichir en oxygène. Ce sang enrichi en oxygène est ensuite amené aux muscles. L'oxygène est utilisé comme carburant, le sang ressort des muscles pour retourner dans les poumons et recommencer son circuit. Plus vous êtes en forme, plus le cœur est capable de pomper du sang à chaque battement. Ainsi, le cœur n'a plus besoin de battre aussi souvent pour obtenir l'oxygène nécessaire aux muscles.

CONSEILS D'ENTRAINEMENT

Respecter les recommandations suivantes pour optimiser le programme d'entraînement et s'exercer en toute sécurité:

- Commencer avec un objectif bien défini, tel que la perte de poids, la remise en forme, l'amélioration de la santé ou la préparation d'une compétition.

- Choisir des activités appréciées; diversifier les activités afin de faire travailler différents types de muscles.
- Commencer doucement, puis intensifier les efforts au fur et à mesure que la forme s'améliore. S'exercer régulièrement. Pour maintenir le système cardio-vasculaire en bon état, il est recommandé de s'entraîner de 20 à 30 minutes, trois fois par semaine.
- S'accorder toujours au moins cinq minutes avant et après l'exercice pour l'échauffement et la récupération.
- Prendre le pouls après l'entraînement, puis de nouveau trois minutes plus tard. S'il n'est pas revenu à son niveau normal, cela signifie que l'entraînement a été un peu trop intensif.
- Consulter toujours un médecin avant de commencer un programme d'entraînement intensif.

RECOMMANDATIONS POUR L'ENTRETIEN DE VOTRE MONTRE

Respecter les recommandations suivantes pour utiliser au mieux cet instrument:

- Nettoyer la montre et la ceinture thoracique avec précaution après chaque session d'entraînement. Ne ranger pas le produit tant qu'il est encore humide.
- Utiliser un chiffon doux, légèrement humide. Ne pas utiliser de produit nettoyant abrasif ou corrosif car ceux-ci peuvent endommager l'appareil.
- Éviter d'appuyer sur les touches avec les doigts mouillés, sous l'eau ou sous de fortes pluies, car ceci peut provoquer des infiltrations d'eau dans les circuits électriques.
- Ne pas tordre et ne pas tirer sur l'élément de transmission de la ceinture thoracique.
- Ne pas soumettre le produit à une force excessive, un choc, de la poussière, des changements de température ou de l'humidité. Ne jamais laisser le produit en plein soleil pour une longue durée. De tels traitements peuvent provoquer un dysfonctionnement.
- Ne pas modifier les composants internes. Ceci entraîne l'annulation de la garantie du produit et peut l'endommager. L'appareil principal ne contient aucune pièce réparable par l'utilisateur.
- Ne pas rayer l'affichage LCD avec des objets durs ; ceci peut l'endommager.

- Retirer les piles lorsque l'appareil est rangé pour une longue période de temps.
- Lors du remplacement des piles, utiliser des piles neuves

ACTIVITES AQUATIQUES ET EXTÉRIEURES

La montre est dite « étanche jusqu'à 50 mètres ». La ceinture thoracique est dite « étanche jusqu'à 10 mètres » mais ne doit pas être portée sous l'eau (d'autant plus que la transmission du rythme cardiaque ne fonctionne pas dans ces conditions). Afin de saisir la correcte utilisation d'une montre dite « étanche 50 mètre » se reporter au tableau ci-dessous:

	PLUIE, Eclaboussures	DOUCHE (EAU CHAUDE / FROIDE UNIQUEMENT)	NAGE NON INTENSIVE / EAU PEU PROFONDE	PLONGEE PEU PROFONDE /SURF/ SPORTS D'EAU	PLONGEE MASQUE ET TUBA / PLONGEE EN EAU PROFONDE
50m /165ft	OK	OK	OK	NO	NO

Lorsque la montre est utilisée pour des activités sportives aquatiques ou extérieures, respecter les recommandations suivantes :

- Ne pas appuyer sur les touches sous l'eau ou avec les doigts mouillés.
- Rincer avec de l'eau et un savon neutre après utilisation.
- Ne pas utiliser dans de l'eau chaude.

CONSEILS POUR CONSERVER LA MONTRE EN BON ÉTAT

Veiller à l'étanchéité de la montre! Éviter de la mettre au contact de produits chimiques (essence, chlore, parfums, laques, etc.). Rincer après utilisation. Éviter les expositions à forte chaleur. Faire réviser la montre une fois par an par un service après-vente agréé.

SPÉCIFICATIONS

TYPE	DESCRIPTION
Montre	
Format de l'heure	12 h / 24 h
Format de la date	JJ / MM ou MM / JJ
Année	2001 à 2050 (calendrier automatique)
Alarmes	Alarmes 1 et 2; réglage quotidien, jours de la semaine ou week-end
CHRONOMÈTRE	
Chronométrage	99:59:59 (HH:MM:SS)
Résolution	1/100 sec
Compteur de temps de passage	99 temps de passage enregistrables sur 99:59:59 (HH:MM:SS) (bosolife 20 Pro uniquement)
PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT INTELLIGENT	
Temps d'échauffement	5, 10, 15 ou 0 min
Temps d'exercice	99:59:00 (HH:MM:SS)
Temps de récupération	3 min, temps fixe (bosolife 20 Pro uniquement)
SUIVI DES PERFORMANCES	
Alarme cardiaque	Vibreur / sonnerie / visuelle
Plages de mesure de l'activité cardiaque	30 à 240 bpm (battements par minute)
Limite mini de rythme cardiaque (réglable)	30 à 220 bpm (battements par minute)
Limite maxi de rythme cardiaque (réglable)	80 à 240 bpm (battements par minute)
Calcul de calories	0 à 9 999 kcal
% de graisse brûlée	0 à 99 %
TRANSMISSION	
Portée	62,5 cm (25 pouces) (portée réduite si les piles sont faibles)

TYPE	DESCRIPTION
ÉTANCHÉITÉ	
Montre	50 mètres (Sans activer les touches sous l'eau)
Ceinture thoracique	Étanche aux projections d'eau
ALIMENTATION	
Montre	x 1 pile au lithium, 3 V CR2032
Ceinture thoracique	x 1 pile au lithium, 3 V CR2032
FONCTIONNEMENT	
Température de fonctionnement	5 °C à 40 °C (41 °F à 104 °F)
Température de stockage	-20 °C à 70 °C (-4 °F à 158 °F)

AVERTISSEMENTS

Pour s'assurer que l'utilisation du produit est faite dans de bonne condition et en toute sécurité, lire ces avertissements et ce manuel entièrement avant utilisation. Les avertissements mentionnés ici contiennent des informations importantes relatives à la sécurité et doivent être respectés systématiquement.

- Ce produit est un instrument de précision. Ne jamais tenter de le démonter ou de le désassembler. Contacter un revendeur ou notre service après-vente si des réparations sont nécessaires.
- Ne pas toucher les circuits électroniques exposés; vous risquez de subir un choc électrique.
- Manipuler avec précautions tout type de pile.
- Retirer les piles avant de ranger le produit pour une longue période de temps.
- Ne pas utiliser la ceinture thoracique dans les avions ou hôpitaux. Les fréquences radio émises peuvent nuire aux fonctionnements d'autres équipements.
- Ne pas faire subir de chocs au produit.
- Vérifier les principales fonctions du produit si celui-ci n'a pas été utilisé depuis longtemps. Faire réviser et nettoyer régulièrement votre appareil.
- Le cas échéant, ce produit doit être jeté conformément à la législation locale.

EUROPE - DÉCLARATION DE CONFORMITÉ

Par la présente, boso déclare que bosolife 20 / bosolife 20 Pro est conforme à la directive européenne 89/336/CE. Une copie signée et datée de la déclaration de conformité est disponible sur demande.



bosolife 20
MANUALE D'USO

INDICE

INTRODUZIONE

Grazie per aver scelto l'orologio bosolife 20 per il vostro allenamento sportivo. Questo strumento è dotato delle seguenti caratteristiche:

- Monitor del battito cardiaco con trasmissione senza fili tra la fascia toacica e l'orologio.
- Sistema di codifica digitale per ridurre le interferenze ambientali.
- Sistema di monitoraggio del battito cardiaco quando si va al di sopra del limite massimo o al di sotto del limite minimo del proprio battito cardiaco.
- Un allarme acustico, visivo o a vibrazione indica il superamento del limite del battito cardiaco durante l'allenamento.
- Memorizzazione del battito cardiaco durante l'allenamento.
- Il PROGRAMMA DI TRAINING PERSONALIZZATO permette di completare effettivamente i cicli dell'allenamento.
- Il consumo di calorie e la percentuale di grassi bruciati vengono visualizzati durante e dopo l'allenamento.
- Profilo di allenamento - per calcolare il limite del proprio battito cardiaco per l'allenamento.
- Profilo utente - per calcolare il proprio indice di allenamento e di massa corporea (indice BMI - solo bosolife 20 Pro).
- Cronometro.
- 99 giri di memoria con visualizzazione del battito cardiaco medio e massimo (solo bosolife 20 Pro).
- Due allarmi con opzione di impostazione giornaliera, nei giorni feriali o nel fine settimana.
- In dotazione supporto per bicicletta, fascia toracica e custodia per il trasporto.
- L'orologio è resistente all'acqua.
- La fascia toracica resiste agli spruzzi d'acqua.

IMPORTANTE L'uso dell'orologio bosolife 20 è inteso soltanto per scopi sportivi e non sostituisce in alcun modo la consulenza da parte del medico.

Il presente manuale d'uso contiene importanti informazioni di sicurezza e manutenzione, e fornisce istruzioni pratiche sull'uso del prodotto. Si consiglia di leggere attentamente il manuale e di tenerlo in un posto sicuro nel caso lo si debba utilizzare in seguito.

CARATTERISTICHE PRINCIPALI

OROLOGIO

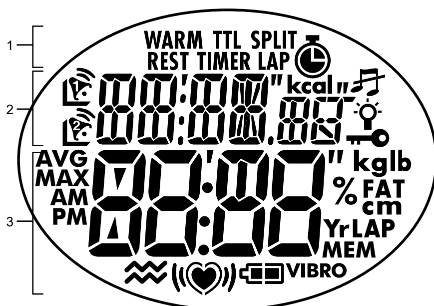
bosolife 20



1. Solo bosolife 20 Pro - **L / MEM / -**: Per visualizzare i dati memorizzati relativi all'allenamento; per diminuire un valore in modalità d'impostazione; per segnare un giro.

   Solo bosolife 20 - **MEM / -**: Per visualizzare i dati memorizzati relativi all'allenamento; per diminuire un valore in modalità d'impostazione.
2. Display LCD.
3. **MODE:** Per scegliere un'altra modalità di visualizzazione.
4. **ST / SP / +:** Per avviare / interrompere il timer; per aumentare un valore in modalità d'impostazione.
5. **☼ / ⊶:** Per accendere la retroilluminazione per 3 secondi; per bloccare / sbloccare i tasti.
6. **SET:** Per accedere alla modalità d'impostazione; per selezionare un'altra opzione di impostazione; per visualizzare varie informazioni durante l'allenamento; per arrestare il timer ed il conto alla rovescia.

DISPLAY LCD



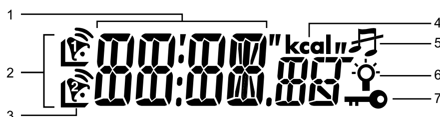
1. Sezione 1
2. Sezione 2
3. Sezione 3

Sezione 1



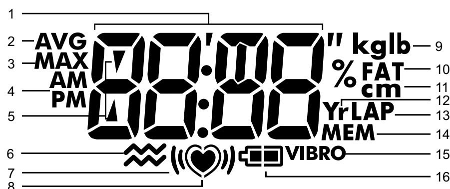
1. **TTL:** Viene visualizzato il periodo di allenamento totale.
2. **WARM:** Il tempo di riscaldamento è visualizzato o in funzione.
3. **REST:** Il timer di recupero è visualizzato o in funzione
4. **TIMER:** Il PROGRAMMA DI TRAINING PERSONALIZZATO è visualizzato o in funzione.
5. **SPLIT:** Viene visualizzato e calcolato l'intertempo (solo bosolife 20 Pro).
6. **:** Il cronometro è visualizzato o in funzione.
7. **LAP:** Viene visualizzato il tempo del giro in esecuzione o la memoria dei giri (solo bosolife 20 Pro).

Sezione 2



1. **Data:** MM:GG o GG:MM e giorni della settimana; tempo del cronometro.
2. **/ :** Ora dell'allarme 1 e 2; le onde indicano che l'allarme è attivato.
3. **:** Questo cursore evidenzia l'allarme selezionato in modalità di visualizzazione dell'allarme.
4. **kcal:** Unità di misura delle calorie.
5. **:** Il tono dei tasti è disattivato
6. **:** La modalità illuminazione è attivata.
7. **:** Il blocco tasti è attivato.

Sezione 3



1. **Ora:** ore / minuti.
2. **AVG:** Viene visualizzato il battito cardiaco medio.
3. **MAX:** Viene visualizzato il battito cardiaco massimo (solo per bosolife 20 Pro).
4. **AM / PM:** Appare quando si usa l'orologio / allarme con formato di 12 ore.
5. **/ :** Lampeggiano in modalità Timer / Cronometro quando il battito cardiaco è sopra il limite massimo o sotto il limite minimo.
6. **:** L'allarme del battito cardiaco è impostato per vibrare.
7. **(( )):** Il battito cardiaco è al di sopra o al di sotto del limite; l'allarme acustico è attivato.

8. ♥: Lampeggia quando si riceve il segnale del battito cardiaco.
9. **Kg / lb:** Unità di misura del peso corporeo.
10. **% FAT:** Percentuale di grassi bruciati.
11. **cm:** Unità di misura dell'altezza.
12. **Yr:** Anno di nascita dell'utente.
13. **LAP:** Calcola i giri; visualizza il numero di giri il numero di giri (solo bosolife 20 Pro).
14. **MEM:** Viene visualizzata la memoria del cronometro o del timer.
15. **VIBRO:** La batteria è troppo scarica per la funzione di vibrazione.
16. **:** Indica lo stato di carica della batteria.

OPERAZIONI PRELIMINATI

DISIMBALLO DELL'OROLOGIO

Quando si disimballa l'orologio bosolife 20 / bosolife 20 Pro, conservare tutto il materiale di imballaggio in un luogo sicuro, in caso occorra in seguito trasportare il prodotto o riportarlo al negozio per interventi di manutenzione.

Contenuto della confezione:

- Orologio
- Fascia toracica per la misurazione del battito cardiaco
- Supporto per bicicletta
- Custodia per il trasporto
- 2 batterie al litio CR2032 - già installate

ACCENSIONE DELL'OROLOGIO (SOLO PER IL PRIMO UTILIZZO)

Premere un tasto qualsiasi per 2 secondi per attivare il display LCD.

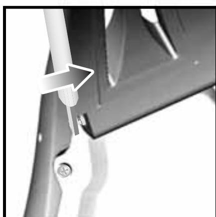
BATTERIE

Il bosolife 20 / bosolife 20 Pro utilizza due batterie al litio CR2032, una per l'orologio ricevitore e l'altra per la fascia toracica. Entrambe sono già installate. Nella seguente tabella sono riportate le avvertenze relative allo stato della batteria.

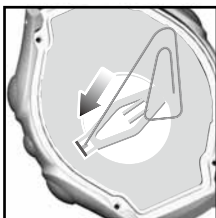
ICONA RELATIVA AL BASSO STATO DI CARICA DELLA BATTERIA	DESCRIZIONE
(icona batteria lampeggiante)	La batteria è troppo scarica per attivare la retroilluminazione.
VIBRO	La batteria è troppo scarica per attivare l'allarme a vibrazione.
(icona batteria vuota lampeggiante)	La batteria dell'orologio è scarica; l'allarme a vibrazione e la retroilluminazione non possono essere usati.
WARM TIMER CHEST Lo	La batteria della fascia toracica è troppo scarica per inviare un segnale all'orologio.

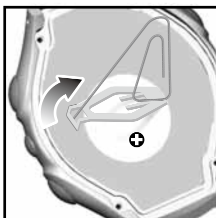
Di solito le batterie durano un anno. Si raccomanda di contattare un rivenditore specializzato o il nostro servizio clienti se si devono sostituire le batterie.

Per sostituire la batteria dell'orologio:









1. Rovesciare l'orologio in modo da vedere il retro.
2. Rimuovere il cinturino come mostrato sopra.

3. Con un piccolo cacciavite rimuovere le quattro viti che tengono il coperchio in posizione.
4. Rimuovere il coperchio.
5. Con un corpo smussato, agganciare e sollevare la clip.
6. Rimuovere la vecchia batteria.
7. Inserire la nuova batteria nell’apposito scomparto con polarità + rivolta verso lalto.
8. Rimettere la clip della batteria.
9. Rimettere il coperchio e riavvitare le viti.

Per sostituire la batteria della fascia toracica:



1. Individuare lo scomparto della batteria sul retro della fascia toracica.
2. Usare una moneta, come mostrato sopra, girare il coperchio dello scomparto batteria in senso antiorario fino a quando esce dalla sede.
3. Togliere il coperchio dello scomparto della batteria.
4. Rimuovere la vecchia batteria.
5. Inserire la nuova batteria con la polarità + rivolta verso l’alto.
6. Rimettere il coperchio dello scomparto della batteria girandolo in senso orario fin quando non ritorna in posizione.

IMPORTANTE

- Le batterie devono essere gettate negli appositi contenitori localizzati nelle isole ecologiche sul territorio comunale.
- Se ingerite, le batterie sono estremamente pericolose! Tenere quindi le batterie e l’articolo fuori dalla portata dei bambini. Se una batteria viene ingerita, richiedere immediatamente l’intervento medico.

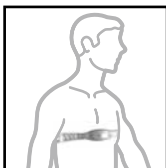
- Le batterie in dotazione non devono essere ricaricate, riattivate con altri mezzi, smontate, incendiate o mandate in corto circuito.

INDOSSARE LA FASCIA TORACICA E L'OROLOGIO

FASCIA TORACICA

La fascia toracica viene usata per misurare il battito cardiaco e trasmette i dati all'orologio. Per indossarla:

1. Inumidire i cuscinetti conduttori sulla parte interna della cintura con poche gocce d'acqua o un gel conduttore per assicurare il contatto.
2. Fissare la fascia contro il torace. Per assicurare un segnale accurato del battito cardiaco, regolare la cintura fino a quando la stessa si sistema saldamente sotto i muscoli pettorali.



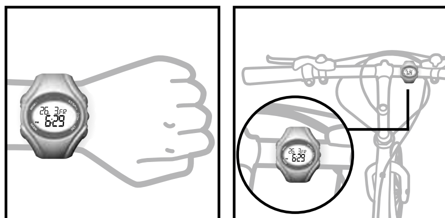
CONSIGLI

- La posizione della fascia toracica determina la sua prestazione. Muovere la stessa lungo la fibbia in modo che si trovi sopra il cuore.
- Evitare aree con tanti peli.
- In climi freddi e asciutti la fascia toracica può impiegare diversi minuti per funzionare correttamente. Questo è normale e dovrebbe migliorare dopo alcuni minuti di allenamento.

NOTA Se l'orologio non riceve il segnale dalla fascia toracica per 5 minuti, la visualizzazione del battito cardiaco sparirà e apparirà la funzione orologio.

OROLOGIO

È possibile indossare l'orologio al polso o fissarlo a una bici o a un altro attrezzo come mostrato di seguito.



SEGNALE DI TRASMISSIONE

La fascia toracica di misurazione del battito cardiaco e l'orologio presentano un raggio massimo di trasmissione di oltre 60 centimetri (25 pollici). Essi sono dotati del più avanzato sistema di codifica digitale che permette di ridurre le interferenze di segnale da parte dell'ambiente circostante, nonché di una tecnologia analogica. Per misurazioni più accurate usare il segnale di trasmissione digitale. Si deve passare al segnale di trasmissione analogico soltanto se ci si trova nella situazione descritta di seguito al punto 2. L'orologio avviserà in merito al sistema in uso e allo stato del segnale visualizzando le seguenti icone:

NOTA Ogni volta che l'orologio entra in modalità di ricerca del segnale inviato dalla fascia toracica (ricerca manuale o automatica) cercate di mantenere la distanza tra orologio e fascia entro i 10 cm.

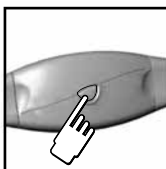
ICONA	DESCRIZIONE
Il cuore esterno lampeggia	Ricerca del segnale
Il cuore interno lampeggia	È stato trovato un segnale ed è in uso il sistema digitale
Il cuore lampeggia	È stato trovato un segnale ed è in uso il sistema analogico
♥	Non è stato trovato alcun segnale analogico
♥	Non è stato trovato alcun segnale digitale

NOTA Per passare dal funzionamento digitale a quello analogio, o viceversa, premere e tenere premuto il pulsante sulla fascia toracica per almeno 4 secondi, quindi forzare una ricerca del segnale.

IMPORTANTE Se l'icona del cuore non appare sul display o non lampeggia poiché non è stato trovato alcun segnale, forzare la ricerca di un segnale. Leggere il capitolo "Ricerca del segnale".

In caso di segnale debole o se il segnale è disturbato da interferenze ambientali, seguire le istruzioni riportate di seguito per identificare e risolvere la situazione.

1. Il segnale è debole - il display dell'orologio mostra il messaggio "0" in corrispondenza del battito cardiaco rilevato:
    - Ridurre la distanza tra la fascia toracica per la rilevazione del battito cardiaco e l'orologio.
    - Regolare la posizione della fascia toracica.
    - Verificare che i cuscinetti di conduzione siano abbastanza inumiditi da assicurare il contatto.
    - Verificare le batterie. Se la carica è bassa o esaurita, il raggio d'azione potrebbe essere inferiore.
    - Forzare la ricerca di un segnale (leggere il capitolo "Ricerca del segnale").



2. L'attrezzatura ginnica non funziona con la fascia toracica e viene visualizzata l'icona ♥:
    - La maggior parte dell'attrezzatura ginnica è compatibile con il sistema analogico ♥. Tenere premuto il pulsante sulla fascia toracica per almeno 4 secondi per passare dal sistema digitale a quello analogico. Quindi forzare la ricerca del segnale (leggere il capitolo "Ricerca del segnale").

3. Interferenza da parte del monitor del battito cardiaco di un'altra persona - le misurazioni del battito cardiaco di quest'ultimo appaiono sul vostro orologio, oppure sul display dell'orologio appare il messaggio "0" in corrispondenza del battito cardiaco:
    - Premere il pulsante sulla fascia toracica per permettere all'orologio di ricevere il segnale proveniente dalla fascia. Non tenere premuto il pulsante sulla fascia toracica, poiché questo cambia la trasmissione del segnale da digitale ad analogica.
    - Togliere la fascia toracica per una decina secondi per cambiare automaticamente l'identificativo utente. (L'orologio possiede 4 identificativi utenti. Quando l'orologio riceve il segnale dalla fascia toracica,

comunicherà quale identificativo utente è selezionato. Soltanto i prodotti dotati di un sistema di codifica digitale sono in grado di identificare gli utenti).

4. Il segnale è bloccato - la misurazione del battito cardiaco sull'orologio lampeggia:
   - Vi è troppa interferenza nell'ambiente circostante perché il monitor del battito cardiaco possa funzionare. Spostarsi in una zona dove la misurazione del battito cardiaco possa riprendere correttamente.

AVVERTENZA L'interferenza di segnale dell'ambiente circostante potrebbe essere dovuta a disturbi elettromagnetici. Questi possono prodursi nei pressi di linee di corrente ad alto voltaggio, semafori, linee sopraelevate dei trasporti elettrici, autobus elettrici o tram, televisioni, computer per bici, alcune attrezzature ginniche azionate da monitor, telefoni cellulari o nei pressi di cancelli elettrici di sicurezza. In caso di interferenze, la rilevazione del battito cardiaco potrebbe essere instabile e poco accurata.

RICERCA DEL SEGNALE

Per forzare la ricerca di un segnale:

1. Premere il tasto **MODE** per selezionare il PROGRAMMA DI TRAINING PERSONALIZZATO o la modalità di visualizzazione del cronometro.
2. Tenere premuto il tasto **MODE** per 2 secondi. Apparirà l'icona relativa alla ricerca del segnale con il cuore esterno lampeggiante per confermare che è in corso la ricerca del segnale. Ogni volta che l'orologio entra in modalità di ricerca del segnale inviato dalla fascia toracica (ricerca manuale o automatica) cercate di mantenere la distanza tra orologio e fascia entro i 10 cm.

La ricerca del segnale impiegherà circa 10 secondi. Se dopo 10 secondi l'icona del cuore non lampeggia, la ricerca del segnale non ha avuto esito ed è necessario forzare una nuova ricerca.

Leggere la tabella riportata nel capitolo "Segnale di Trasmissione" per maggiori informazioni in merito allo stato di ricezione del segnale.

IMPOSTAZIONE DEL TONO DEI TASTI / MODALITÀ ILLUMINAZIONE

È possibile impostare l'orologio in modo da avere:

- Il tono dei tasti ("Beep") ATTIVATO o DISATTIVATO.



- La modalità illuminazione ATTIVATA o DISATTIVATA - leggere il capitolo “Attivazione della retroilluminazione”.



Per impostare queste funzioni:

1. Premere il tasto **MODE** per selezionare la modalità di visualizzazione dell’ora corrente.



2. Premere il tasto **SET** finché non si raggiunge la funzione che si desidera cambiare.
3. Premere il tasto **ST / SP / +** o **MEM /** - per cambiare l’impostazione.
4. Premere il tasto **SET** per confermare l’impostazione e passare a quella successiva.

ATTIVAZIONE DELLA RETROILLUMINAZIONE

Quando la retroilluminazione è impostata su OFF (disattivata):

- Premere l’icona ☼ per accendere la retroilluminazione per 3 secondi. Premere qualsiasi altro tasto mentre la retroilluminazione è attiva per aumentarne la durata di altri 3 secondi.

Quando la retroilluminazione è impostata su ON (attiva):

- Premere qualsiasi tasto per attivare la retroilluminazione e aumentarne la durata di 3 secondi

Per risparmiare energia, l'impostazione di retroilluminazione attiva viene disattivata dopo 2 ore.

NOTA La retroilluminazione non funziona quando viene visualizzata l'icona relativa al basso stato di carica della batteria e tornerà alla normalità quando la stessa verrà sostituita.

ATTIVAZIONE DEL BLOCCO TASTI

Per attivare o disattivare la funzione di blocco dei tasti:

- Premere e tenere premuto per un paio di secondi il pulsante 🔑 Il simbolo 🔑 apparirà sul display quando la funzione di blocco è attivata.

MODALITÀ DI FUNZIONAMENTO

Premere il tasto **MODE** per spostarsi tra le 5 modalità operative:

- Visualizzazione dell'ora corrente
- Allarme
- Profilo utente / Profilo di allenamento
- Timer - PROGRAMMA DI TRAINING PERSONALIZZATO
- Cronometro

Le modalità sono descritte nei capitoli seguenti.

NOTA È possibile tenere in funzione il PROGRAMMA DI TRAINING PERSONALIZZATO o il cronometro mentre si utilizzano le altre modalità. L'icona della modalità in funzione lampeggerà fino a quando non si torna a quella modalità.

UTILIZZO DELL'OROLOGIO

Per impostazione di fabbrica, l'orologio bosolife 20 / bosolife 20 Pro visualizza l'ora corrente.

Per impostare l'ora corrente:

1. Premere il tasto **MODE** per passare alla visualizzazione dell'ora corrente.



2. Tenere premuto il tasto **SET** finché la prima impostazione non lampeggia.



3. Premere il tasto **ST / SP / + o MEM / -** per cambiare l'impostazione. Tenere premuto per scorrere più velocemente le opzioni. Premere il tasto **SET** per confermare l'impostazione e passare a quella successiva.
4. Ripetere il punto 3 per cambiare le altre impostazioni per questa modalità.

L'ordine delle impostazioni per l'orologio in modalità di visualizzazione dell'ora corrente è:

- Formato dell'ora 12 / 24 ore
- Ore
- Minuti
- Anno
- Formato della data GG:MM o MM:GG
- Mese
- Giorno

NOTA L'orologio è programmato con un calendario automatico per 50 anni, il che significa che non è necessario impostare i giorni della settimana e le date ogni mese.

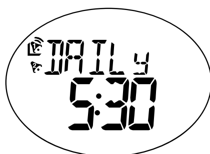
USO DELL'ALLARME

IMPOSTAZIONE DELL'ALLARME

L'orologio è dotato di 2 allarmi che possono essere impostati perché si attivino quotidianamente (Lun-Dom), nei giorni feriali (Lun-Ven) o nel fine settimana (Sab / Dom).

Per impostare l'allarme 1 o l'allarme 2:

1. Premere il tasto **MODE** per passare alla modalità di visualizzazione dell'allarme.



2. Premere il tasto **SET** per muovere il cursore per selezionare l'allarme 1 o l'allarme 2 e il tasto **ST / SP / +** per attivare o disattivare l'allarme.
3. Tenere premuto il tasto **SET** per accedere alla modalità di impostazione per l'allarme scelto.



4. Premere il tasto **ST / SP / + o MEM / -** per cambiare l'impostazione. Tenere premuto per scorrere più velocemente tra le opzioni. Premere il tasto **SET** per confermare l'impostazione e passare a quella successiva.
5. Ripetere il punto 4 per cambiare le altre impostazioni per questa modalità.
6. L'allarme sarà attivato automaticamente una volta terminata l'impostazione dell'ora dell'allarme.

L'ordine delle impostazioni per l'orologio in modalità di visualizzazione dell'allarme:

- Selezione dell'allarme giornaliero, nei giorni feriali, nel fine settimana
- Ore
- Minuti

SPEGNERE LA SUONERIA DELL'ALLARME

Premere qualsiasi tasto per spegnere la suoneria dell'allarme. L'allarme si reimposterà automaticamente a meno che non venga disattivato.

ATTIVAZIONE / DISATTIVAZIONE DELL'ALLARME

1. Premere il tasto **MODE** per passare alla modalità di

visualizzazione dell'allarme.
2. Premere il tasto **SET** per muovere il cursore per selezionare l'allarme 1 o l'allarme 2.
3. Premere il tasto **ST / SP / + o MEM / -** per attivare o disattivare l'allarme selezionato.

PROFILO DI ALLENAMENTO

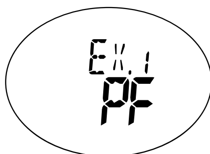
Per calcolare il proprio battito cardiaco minimo e massimo è necessario impostare il profilo di allenamento.

L'orologio bosolife 20 supporta 1 profilo di allenamento, mentre l'orologio bosolife 20 Pro supporta 3 diversi profili di allenamento.

Ciascuna attività allena il corpo in maniera differente e permette di raggiungere una varietà di obiettivi per la propria forma fisica. Il profilo di allenamento può essere impostato in modo da adattarsi alle diverse attività fisiche. Ad esempio, se si corre, le impostazioni del profilo di allenamento saranno diverse da quelle che si usano se si intraprende un'attività di allenamento con i pesi.

Inoltre, il tempo necessario per il riscaldamento e per il completamento dell'allenamento varia. Per questa ragione è possibile cambiare il tempo del conto alla rovescia per il riscaldamento e per l'allenamento in modo da adattarsi alle esigenze dell'utente.

Per impostare il profilo di allenamento:
1. Premere il tasto **MODE** per passare alla modalità di visualizzazione del profilo di allenamento.



2. Quando appare questa schermata, premere il tasto **SET** per passare alla modalità di visualizzazione del profilo di allenamento.



3. Solo bosolife 20 Pro - premere il tasto **SET** per selezionare 1 dei 3 profili di allenamento.
4. Tenere premuto il tasto **SET** finché la prima impostazione lampeggia.



5. Premere il tasto **ST / SP / + o MEM /** - per cambiare l'impostazione. Tenere premuto per scorrere più velocemente tra le opzioni. Premere il tasto **SET** per confermare l'impostazione e passare a quella successiva.
6. Ripetere il procedimento per cambiare le altre impostazioni per questa modalità.

L'ordine delle impostazioni del profilo di allenamento è:

- Zona di allenamento - da 0 a 2
- Limite minimo del battito cardiaco
- Limite massimo del battito cardiaco
- Ripristino della modalità di vibrazione (appare solo quando lo stato di carica della batteria è basso, questa avvertenza permette di ripristinare la modalità di vibrazione o di DISATTIVARLA per risparmiare energia)
- Allarme del battito cardiaco
- Timer dell'allenamento - ore
- Timer dell'allenamento - minuti
- Timer del riscaldamento - impostato a 5, 10, 15 minuti per attivare il timer o a 0 minuti per disattivarlo.
- Timer del recupero - ATTIVATO / DISATTIVATO (solo bosolife 20 Pro)

NOTA Una volta impostato il profilo di allenamento, il limite minimo e massimo del battito cardiaco verrà impostato automaticamente. È tuttavia possibile modificarlo manualmente se le impostazioni automatiche non soddisfano l'utente. Se si modifica la zona di allenamento, il limite minimo / massimo del battito cardiaco e il battito cardiaco massimo verranno automaticamente aggiornati.

ZONA DI ALLENAMENTO

Esistono 3 zone di allenamento:

ZONA DI ALLENAMENTO		ZONA DI ALLENA-MENTO %	DESCRIZIONE
0	Per mantenersi sani	65-78%	Questo è il livello di allenamento meno intenso. È adatto per principianti e per coloro che desiderano rafforzare il sistema cardiovascolare.
1	Esercizio aerobico	65-85%	Aumenta la forza e la resistenza. Lavora entro la capacità di assorbimento di ossigeno del corpo, brucia più calorie e può essere mantenuto per un lungo periodo di tempo.
2	Esercizio aerobico	78-90%	Genera velocità e potenza. Lavora a livello della capacità di assorbimento dell'ossigeno da parte del corpo o al di sopra di questo livello, costruisce massa muscolare e non può essere mantenuto per un lungo periodo di tempo.

BATTITO CARDIACO MASSIMO / LIMITE MINIMO E MASSIMO

Prima di iniziare il programma di allenamento, per ottenere i massimi benefici per la salute, è importante conoscere il proprio:

- Battito cardiaco massimo (MHR)
- Limite minimo del battito cardiaco
- Limite massimo del battito cardiaco

Per calcolare manualmente i limiti del proprio battito cardiaco, osservare le seguenti istruzioni

MHR	LIMITE MINIMO	LIMITE MASSIMO
MHR = 220 - età	MHR x Zona di allenamento % minima Es. La zona di allenamento è pari a 0 Il limite minimo = MHR x 65%	MHR x Zona di allenamento % massima Es. La zona di allenamento è pari a 0 Il limite massimo = MHR x 78%

ALLARME DEL BATTITO CARDIACO

È possibile impostare l'allarme del battito cardiaco nel profilo di allenamento secondo le seguenti impostazioni:

ICONA	DESCRIZIONE
♥	Gli allarmi acustico e a vibrazione del battito cardiaco sono DISATTIVATI.
((♥))	È ATTIVO solo l'allarme acustico. • Se viene emesso 1 beep: si è andati al di sotto del limite minimo della zona di allenamento. • Se vengono emessi 2 beep: si è andati al di sopra del limite massimo della zona di allenamento.
♥ ≈	È ATTIVO solo l'allarme a vibrazione.
((♥)) ≈	Gli allarmi acustico e a vibrazione sono ATTIVI.

Quando l'allarme del battito cardiaco è attivo, sul display appare una freccia lampeggiante verso il basso o verso l'alto che indica quale limite del battito cardiaco è stato superato.

NOTA L'uso della funzione di vibrazione riduce la durata della batteria più velocemente dell'allarme acustico.

NOTA Se l'orologio non riceve il segnale dalla fascia toracica per 5 minuti, la visualizzazione del battito cardiaco sparirà e apparirà la funzione orologio.

PROFILO UTENTE

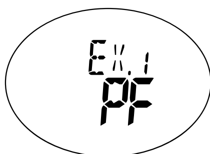
Per utilizzare al meglio l'orologio bosolife 20 / bosolife 20 Pro, impostare il proprio profilo utente prima dell'allenamento. Questo produrrà automaticamente un indice di allenamento e un indice di massa corporea (indice BMI – solo bosolife 20 Pro). Questi calcoli e la percentuale di calorie consumate e di grassi bruciati permetteranno all'utente di tenere sotto controllo i propri progressi nel corso del tempo.

Per impostare il profilo utente:

1. Premere il tasto **MODE** per selezionare la modalità di visualizzazione del profilo utente.



2. Quando appare questa schermata, premere il tasto **SET** per selezionare la modalità di visualizzazione del profilo utente.



3. Tenere premuto il tasto **SET** finché la prima impostazione lampeggia.



4. Premere il tasto **ST / SP / + o MEM / -** per cambiare l'impostazione. Tenere premuto per scorrere più velocemente tra le opzioni. Premere il tasto **SET** per confermare l'impostazione e passare a quella successiva.
5. Ripetere il procedimento per cambiare le altre impostazioni per questa modalità.

L'ordine delle impostazioni del profilo utente è:

- Sesso
- Anno di nascita
- Mese di nascita
- Giorno di nascita
- Unità di misura del peso - libbre o kg
- Peso
- Unità di misura dell'altezza - piedi o metri
- Altezza
- Livello di attività - 0-2

Una volta completato il profilo utente, vengono automaticamente calcolati e visualizzati un indice di allenamento e un indice di massa corporea. Leggere il capitolo "Informazioni sull'indice di allenamento / massa corporea" per maggiori informazioni.

NOTA È possibile visualizzare e regolare il proprio profilo utente in qualsiasi momento.

NOTA È necessario impostare il profilo utente per poter utilizzare il conta calorie e grassi bruciati.

LIVELLO DI ATTIVITÀ

Il livello di attività dell'allenamento si basa sul controllo personale della quantità di allenamento che si esegue regolarmente.

LIVELLO DI ATTIVITÀ	DESCRIZIONE
0	Basso - Generalmente non si prende parte ad attività ricreative, sportive o non si fanno esercizi.
1	Medio - Si fa una modesta attività fisica (come golf, equitazione, ping pong, bowling, sollevamento pesi o ginnastica) due o tre volte la settimana per un'ora complessiva alla settimana.
2	Alta - Si prende parte attivamente e regolarmente a un pesante esercizio fisico (come corsa, jogging, nuoto, bicicletta) o a un'intensa attività aerobica (come tennis, basket e calcio).

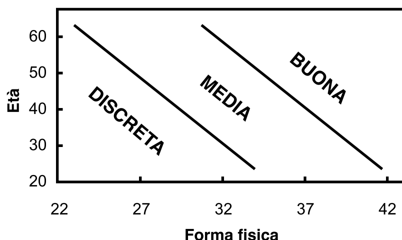
INFORMAZIONI SULL'INDICE DI ALLENAMENTO / MASSA CORPOREA

INDICE DI ALLENAMENTO

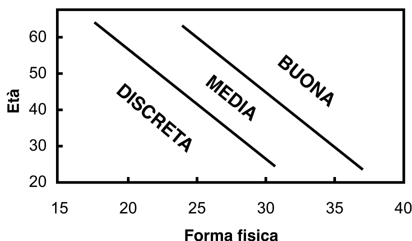
L'orologio bosolife 20 e bosolife 20 Pro genererà un indice di allenamento basato sul tipo di allenamento aerobico. Questo indice è in funzione della capacità del corpo di veicolare ossigeno ai muscoli in allenamento. Viene spesso misurato dalla massima inalazione di ossigeno (VO2 Max) che viene definita come la quantità più grande di ossigeno che può essere utilizzata quando ci si allena ad un livello sempre più impegnativo. I polmoni, il cuore, il sangue, il sistema circolatorio e i muscoli in allenamento sono tutti elementi che determinano il VO2 Max. L'unità di misura del VO2 Max è ml/kg min.

Più l'indice è alto, più si è in forma. Consultare le tabelle riportate di seguito che mostrano l'indice di allenamento per età e sesso:

FORMA FISICA PER GLI UOMINI



FORMA FISICA PER LE DONNE



DI MASSA CORPOREA (SOLO BOSOLIFE 20 PRO)

L'indice di massa corporea è la misura delle percentuali relative alla massa grassa e muscolare presente nel corpo umano.

INDICAZIONE SULLO STATO DI SALUTE	Indice BMI	DESCRIZIONE
Sottopeso	Meno di 20,0	Il peso corporeo è al di sotto della media. Si consiglia di adottare un'alimentazione sana e regolare e fare esercizio fisico.
Raccomandato	20,0 - 25,0	Lo stato di salute é al livello raccomandato. Seguire una dieta equilibrata e fare esercizio fisico per mantenere l'attuale livello di salute.
Sovrappeso	25,1 - 29,9	Il peso corporeo è al di sopra del normale. Aumentare l'esercizio fisico e seguire una dieta per ridurre il rischio di malattie gravi.
Obeso	30,0 o superiore	A questo livello, si è a rischio di malattie cardiache, pressione alta del sangue e altre patologie. Consultare il proprio medico per studiare un programma di dieta e di allenamento adeguato per migliorare il proprio stato di salute.

NOTA L'indice BMI non dovrebbe essere utilizzato come riferimento per calcolare i rischi di salute per i seguenti gruppi:

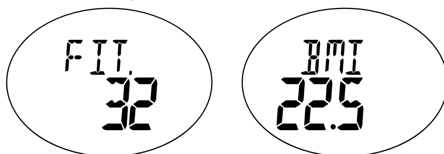
GRUPPO	RAGIONE
Bambini e adolescenti	I valori evidenziati relativi all'indice BMI si basano solo sul peso degli adulti.
Atleti e culturisti	L'indice BMI non distingue il grasso dai muscoli, quindi diventa inaccurato per persone dotate di un elevato volume muscolare.

GRUPPO	RAGIONE
Donne incinte o che allattano	Questo gruppo genera naturalmente elevate riserve di grasso per via della gravidanza o del periodo di allattamento.
Persone al di sopra dei 65 anni	Le riserve di grasso tendono naturalmente a essere più elevate nelle persone più anziane.

NOTA I dati relativi all'indice BMI sopra riportati si basano su un fisico medio caucasico.

VISUALIZZAZIONE DELL'INDICE DI ALLENAMENTO / MASSA CORPOREA

Premere il tasto **MODE** per accedere alla modalità utente. Quindi premere il tasto **MEM / -** per visualizzare l'indice di allenamento e l'indice di massa corporea.



NOTA Se non è stato completato il profilo utente, questi non saranno visualizzati e sul display apparirà "- -". Solo gli utenti di bosolife 20 Pro otterranno una misurazione dell'indice BMI.

INFORMAZIONI SUL PROGRAMMA DI TRAINING PERSONALIZZATO

Il PROGRAMMA DI TRAINING PERSONALIZZATO permette di completare effettivamente i cicli di allenamento. Guiderà l'utente a partire da 5 minuti di riscaldamento (impostazione predefinita) fino alla fine del programma di allenamento. Oltre a monitorare il battito cardiaco e ad avvertire ogni volta che si esce dai limiti della zona di allenamento selezionata, il programma permette di verificare le calorie consumate e la percentuale di grassi bruciati.

USO DEL PROGRAMMA DI TRAINING PERSONALIZZATO

Il PROGRAMMA DI TRAINING PERSONALIZZATO monitorizza le prestazioni dell'utente durante l'allenamento una volta inserito il profilo utente e il profilo di allenamento.

NOTA Non è possibile utilizzare il cronometro se si sta usando il PROGRAMMA DI TRAINING PERSONALIZZATO.

Per accedere al PROGRAMMA DI TRAINING PERSONALIZZATO:

1. Premere il tasto **MODE** per accedere alla modalità di visualizzazione del timer.



2. Solo bosolife 20 Pro - tenere premuto il tasto **SET**. Premere il tasto **ST / SP / + o MEM / -** per selezionare 1 dei 3 profili di allenamento. Premere il tasto SET per confermare ed accedere al PROGRAMMA DI TRAINING PERSONALIZZATO.



3. Per avviare o interrompere il timer del conto alla rovescia per il riscaldamento, l'allenamento o il periodo di recupero (solo per bosolife 20 Pro) premere il tasto **ST / SP / +**. Una volta interrotto il conto alla rovescia, non è possibile ripristinare il timer a meno che non si tenga premuto il tasto **ST / SP / +** (leggere il punto 4 sotto). Alla fine del conto alla rovescia, verrà emesso un segnale acustico (beep).
   - 3 beep = tempo di riscaldamento completato.
   - 1 beep prolungato = tempo di allenamento completato.
   - 3 beep per 2 volte = tempo di recupero completato (solo bosolife 20 Pro).
4. Per saltare un'impostazione del timer e passare a quella successiva, tenere premuto il tasto **ST / SP / +**.
5. Per impostare il timer premere e tenere premuto il pulsante **SET**:

<table>
<tr><th>OROLOGIO</th><th>INSTRUZIONE</th></tr>
<tr><td>bosolife 20 Pro</td><td rowspan="2">Tenere premuto il tasto ST / SP / + quando il timer relativo al periodo dell'allenamento si ferma.</td></tr>
<tr><td>bosolife 20 Pro; timer per il recupero non attivato</td></tr>
</table>

OROLOGIO	INSTRUZIONE
bosolife 20 Pro; timer per il recupero attivato	Tenere premuto il tasto **ST / SP / +** quando il timer relativo al periodo di recupero si ferma.

L'ordine delle impostazioni per la modalità di visualizzazione del timer è:

- Tempo di riscaldamento
    - Il riscaldamento non verrà visualizzato se è stato impostato "0" nel profilo di allenamento.
- Tempo di allenamento
    - Il tempo di allenamento è impostato nel profilo di allenamento.
- Tempo di recupero
    - Solo bosolife 20 Pro - Quando il timer raggiunge lo "0", appare il battito cardiaco di recupero. Il tempo di recupero è impostato automaticamente a 3 minuti e non può essere modificato.

VISUALIZZAZIONE DEI DATI DURANTE IL PROGRAMMA DI TRAINING PERSONALIZZATO

Durante il conto alla rovescia del tempo di riscaldamento, allenamento e recupero, premere il tasto **SET** per visualizzare i seguenti dati:

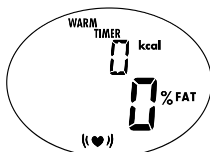
- Tempo restante per riscaldamento / allenamento / recupero con visualizzazione del battito cardiaco attuale







- Livello attuale di calorie consumate e grassi bruciati



- Orologio con visualizzazione del battito cardiaco attuale



RICHIAMO DEI DATI MEMORIZZATI DEL PROGRAMMA DI TRAINING PERSONALIZZATO

Una volta completato il PROGRAMMA DI TRAINING PERSONALIZZATO premere il tasto **MEM / -** per visualizzare i seguenti dati:

- Tempo totale di allenamento / battito cardiaco massimo (il valore max del battito cardiaco è visualizzato solo su bosolife 20 Pro)
- Battito cardiaco di recupero / battito cardiaco medio
- Calorie consumate e percentuale di grassi bruciati
- Nella zona di allenamento; il tempo trascorso senza superare il limite massimo o minimo del battito cardiaco
- Nella zona di allenamento; il tempo trascorso superando il limite massimo del battito cardiaco
- Nella zona di allenamento; il tempo trascorso superando il limite minimo del battito cardiaco

NOTA Non è possibile utilizzare il PROGRAMMA DI TRAINING PERSONALIZZATO se è in funzione il cronometro.

BATTITO CARDIACO DI RECUPERO (SOLO BOSOLIFE 20 PRO)

Il battito cardiaco di recupero è un'ottima indicazione dello stato di salute cardiovascolare. Più velocemente il battito cardiaco recupera dopo l'allenamento, migliore è la forma fisica. L'orologio usa un metodo di recupero basato sul tempo, che controlla il battito cardiaco di recupero 3 minuti dopo l'allenamento.

Confrontare il proprio battito cardiaco di recupero tra le sessioni di allenamento per determinare l'effetto che l'allenamento sta avendo.

CRONOMETRO

La funzione del cronometro è particolarmente utile quando non si è sicuri della durata dell'allenamento o quando si vuole misurare il tempo che si impiega per completare un esercizio o la prestazione. Grazie alla funzione cronometro, gli utenti di bosolife 20 Pro possono inoltre calcolare i giri e l'intertempo.

Per trarre il massimo vantaggio dalla funzione cronometro completare il profilo utente e di allenamento. Se non si completa il profilo utente, non si è in grado di utilizzare la funzione di calcolo delle calorie consumate e dei grassi bruciati.

Premere il tasto **MODE** per accedere alla modalità di visualizzazione del cronometro. È possibile eseguire le seguenti funzioni:

ATTIVITÀ	INSTRUZIONE
Avviare il cronometro	Premere il tasto **ST / SP / +**
Mettere in pausa / riavviare il cronometro	Premere il tasto **ST / SP / +**
Interrompere / azzerare il cronometro	Tenere premuto il tasto **SET**
Memorizzare i giri (solo bosolife 20 Pro)	Premere il tasto **L / MEM / -** mentre il cronometro è in funzione **NOTA** Si possono memorizzare fino a 99 giri / 99 ore, 59 minuti
Selezionare il profilo di allenamento per il cronometro (solo bosolife 20 Pro)	Interrompere il cronometro. Tenere premuto il tasto **SET** per selezionare il profilo di allenamento necessario

NOTA Il cronometro inizia la misurazione in min:sec:1 / 100 sec. Dopo che sono passati 59 minuti, il display cambia in ore:min: sec.

VISUALIZZAZIONE DEI DATI MENTRE LA FUNZIONE CRONOMETRO / GIRI È IN USO

Mentre sono in uso le funzioni di cronometro e giri, premere il tasto **SET** per visualizzare i seguenti dati:

- Tempo totale di allenamento / intertempo e battito cardiaco attuale
- Tempo dei giri e battito cardiaco attuale (se attivato)
- Calorie consumate e percentuale di grassi bruciati
- Orologio con visualizzazione del battito cardiaco attuale

NOTA L'intertempo e il tempo dei giri appaiono soltanto per bosolife 20 Pro.

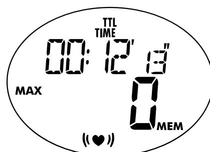
Se lo stato di carica della batteria è basso durante la memorizzazione dei giri, apparirà questa schermata e non sarà possibile memorizzare altri giri.



RICHIAMO DEI DATI MEMORIZZATI DEL CRONOMETRO O DEI GIRI

Per visualizzare i dati memorizzati del cronometro:

1. Fermare il cronometro (premere il tasto **ST / SP / +**).
2. Premere il tasto **MEM / -** per visualizzare i dati memorizzati.



3. Premere il tasto **SET** per visualizzare ciascuna registrazione.

I dati memorizzati del cronometro appariranno nel seguente ordine:

- Tempo totale di allenamento / battito cardiaco massimo
- Tempo totale di allenamento / battito cardiaco medio

- Calorie consumate e percentuale di grassi bruciati
- Nella zona di allenamento; il tempo trascorso senza superare il limite massimo o minimo del battito cardiaco
- Nella zona di allenamento; il tempo trascorso superando il limite massimo del battito cardiaco
- Nella zona di allenamento; il tempo trascorso superando il limite minimo del battito cardiaco

Per visualizzare i dati memorizzati dei giri (solo bosolife 20 Pro):

1. Fermare il cronometro (premere il tasto **ST / SP / +**).
2. Premere il tasto **L / MEM / -** per visualizzare i dati memorizzati.



3. Premere il tasto **+** o **-** per selezionare i giri (deve essere memorizzato almeno 1 giro).
4. Premere il tasto **SET** per visualizzare ciascuna registrazione.

I dati memorizzati dei giri appariranno nel seguente ordine:

- Tempo dei giri / numero di giri
- Tempo dei giri / battito cardiaco massimo
- Intertempo / battito cardiaco medio
- Calorie consumate e percentuale di grassi bruciati - per giro
- Nella zona di allenamento - per giro; il tempo trascorso senza superare il limite massimo o minimo del battito cardiaco
- Nella zona di allenamento - per giro; il tempo trascorso superando il limite massimo del battito cardiaco
- Nella zona di allenamento - per giro; il tempo trascorso superando il limite minimo del battito cardiaco

INFORMAZIONI PER L'ALLENAMENTO

COME IL MONITOR DEL BATTITO CARDIACO AIUTA L'UTENTE

Il monitor del battito cardiaco è lo strumento più importante

per controllare la salute cardiovascolare e un partner ideale per l'allenamento. Permette di vedere e monitorare i risultati. Questo aiuta a valutare le prestazioni precedenti, a massimizzare l'allenamento e ad adattare i futuri programmi di allenamento per raggiungere gli obiettivi prefissati in modo più sicuro ed efficace.

Quando ci si allena, la fascia toracica rileva il battito cardiaco e lo invia all'orologio. In questo modo è possibile visualizzare il battito cardiaco e iniziare a monitorare la prestazione in base alle misurazioni del battito cardiaco. Migliorando la forma fisica, il cuore compie meno lavoro e la velocità del battito cardiaco diminuisce. La ragione di ciò è così spiegata:

- Il cuore pompa il sangue ai polmoni per ottenere ossigeno. Quindi, il sangue ricco di ossigeno viaggerà verso i muscoli. L'ossigeno viene usato come carburante e il sangue lascia i muscoli e ritorna al cuore e quindi ai polmoni per iniziare nuovamente il processo. Man mano che migliora la forma fisica, il cuore è in grado di pompare più sangue ad ogni battito. Come risultato, il cuore non deve battere così spesso per inviare ossigeno ai muscoli.

SUGGERIMENTI PER L'ALLENAMENTO

Per trarre il massimo vantaggio dal programma di allenamento e garantire la massima sicurezza, osservare le seguenti istruzioni:

- Iniziare con un obiettivo di allenamento ben preciso, come perdere peso, mantenersi in forma, migliorare la salute o partecipare a una competizione sportiva.
- Scegliere un'attività di allenamento che possa divertire e variare le attività di allenamento per tenere in esercizio diverse fasce muscolari.
- Iniziare lentamente e poi aumentare gradualmente l'allenamento via via che la forma fisica migliora. Allenarsi regolarmente. Per mantenere un sistema cardiovascolare sano, si raccomandano 20-30 minuti tre volte alla settimana.
- Concedersi sempre almeno 5 minuti per il riscaldamento e per il raffreddamento all'inizio e alla fine dell'attività.
- Dopo l'allenamento misurare le pulsazioni. Ripetere la procedura dopo 3 minuti. Se non sono tornate al loro ritmo normale di riposo può darsi che ci si sia allenati troppo.
- Consultare sempre il medico prima di iniziare uno strenuo programma di allenamento.

ISTRUZIONI PER LA MANUTENZIONE

Per assicurarsi il massimo vantaggio dall'uso di questo prodotto, osservare le seguenti istruzioni:

- Pulire l'orologio e la fascia toracica con cura dopo ogni allenamento. Non conservare mai i prodotti ancora bagnati.
- Usare un panno morbido, leggermente inumidito. Non usare prodotti per la pulizia abrasivi o corrosivi, poiché possono creare danni.
- Evitare di premere i pulsanti con dita bagnate, sotto l'acqua o sotto un acquazzone, perché l'acqua potrebbe penetrare nel circuito elettrico.
- Non piegare né allungare il trasmettitore della fascia toracica.
- Non sottoporre il prodotto a forza eccessiva, urti, polvere, sbalzi eccessivi di temperatura o umidità. Non esporre il prodotto alla luce diretta del sole per lunghi periodi di tempo. Questo trattamento può provocare il malfunzionamento.
- Non manipolare i componenti interni. Questo invaliderà la garanzia del prodotto e può causare danni. L'unità principale non contiene parti di cui l'utente può eseguire la manutenzione.
- Non urtare l'orologio e il display LCD con oggetti duri poiché potrebbero danneggiarli.
- Rimuovere le batterie se si prevede di non utilizzare il prodotto per un lungo periodo di tempo.
- Sostituire le batterie esaurite con batterie del tipo specificato nel presente manuale.

ATTIVITÀ IN ACQUA O ALL'APERTO

L'orologio è resistente all'acqua. Anche la fascia toracica è resistente all'acqua, ma non dovrebbe essere usata per attività subacquee, poiché la trasmissione del battito cardiaco non è possibile sott'acqua. Consultare la tabella per le norme di utilizzo.

	SPRUZZI DI ACQA PIOVANA, ECC.	USO IN DOCCIA (SOLO CON ACQUA TIEPIDA/ FREDDA)	BREVI NUOTATE/ ACQUA BASSA	IMMERSIONI A BASSA PROFONDITÀ /SURF/ SPORT ACQUATICI	NUOTO IN SUPERFICIE CON BOCCAGLIO /IMMERSIONI PROFONDE
50m / 165ft	SI	SI	SI	NO	NO

Quando si utilizza l'orologio per sport acquatici o attività all'aperto, osservare le seguenti indicazioni:

- Non premere i tasti sott'acqua o con le mani bagnate.
- Dopo l'uso, risciacquare l'orologio con acqua e sapone neutro.
- Non utilizzare in acqua calda.

SUGGERIMENTI PER TENERE L'OROLOGIO IN ORDINE

Per mantenere l'impermeabilità dell'orologio, evitare agenti chimici (benzina, cloro, profumi, alcol, spray per capelli, ecc.). Risciacquare dopo l'uso, ridurre l'esposizione al calore. Eseguire la manutenzione dell'orologio una volta all'anno presso un centro di manutenzione specializzato.

SPECIFICHE

TIPO	DESCRIZIONE
CLOCK	
Formato dell'ora	12 ore / 24 ore
Formato della data	GG / MM o MM / GG
Formato dell'anno	2001-2050 (calendario automatico)
Allarmi	Allarmi 1 e 2 con impostazione giornaliera, nei giorni feriali o nel fine settimana
CRONOMETRO	
Timer	99:59:59 (ore:min:sec)
Risoluzione	1 / 100sec
Contatore dei giri	99 giri o 99:59:59 (ore:min: sec) (Solo bosolife 20 Pro)
PROGRAMMA DI TRAINING PERSONALIZZATO	
Timer del riscaldamento	Impostato a 5, 10, 15 o 0 minuti
Timer dell'allenamento	99:59:00 (ore:min:sec)
Timer del recupero	Tempo fissato di 3 minuti (solo bosolife 20 Pro)
REGISTRAZIONE DELLA PRESTAZIONE	
Allarme del battito cardiaco (HR)	A vibrazione / acustico / visivo
Campo di misurazione di HR	30-240 bpm (battiti al minuto)

TIPO	DESCRIZIONE
REGISTRAZIONE DELLA PRESTAZIONE	
Valore minimo di HR impostabile	30-220 bpm (battiti al minuto)
Valore massimo di HR impostabile	80-240 bpm (battiti al minuto)
Calcolo delle calorie	0-9,999 kcal
Calcolo della % di grassi bruciati	0-99%
TRASMISSIONE	
Raggio	Oltre 60 cm (25 pollici) - può diminuire con le batterie scariche
RESISTENZA ALL'ACQUA	
Orologio	50 metri (non attivando i tasti)
Fascia toracica	A prova di spruzzi
ALIMENTAZIONE	
Orologio	1 batteria al litio CR2032 da 3 V
Fascia toracica	1 batteria al litio CR2032 da 3 V
AMBIENTE DI FUNZIONAMENTO	
Temperatura di funzionamento	da 5°C a 40 °C (da 41 °F a 104 °F)
Temperatura a riposo	da -20 °C a 70 °C (da -4 °F a 158 °F)

AVVERTENZE

Per utilizzare il prodotto in modo sicuro e corretto, leggere attentamente queste avvertenze e tutto il manuale prima dell'uso. Le avvertenze qui riportate forniscono importanti informazioni relative alla sicurezza che dovrebbero essere sempre rispettate.

- Il prodotto è uno strumento di precisione. Non tentare mai di aprirlo. Contattare il rivenditore o il nostro servizio di assistenza clienti se il prodotto ha bisogno di manutenzione.
- Non toccare il circuito elettrico esposto poiché questo può provocare scosse elettriche.
- Manipolare le batterie con attenzione.
- Rimuovere le batterie se si prevede di non utilizzare il prodotto per un lungo periodo di tempo.

- Non usare la fascia toracica in aereo o in ospedale. L’uso di prodotti che funzionano in base a frequenze radio può provocare il malfunzionamento degli apparecchi di controllo o altre attrezzature.
- Non sottoporre il prodotto a urti o colpi.
- Controllare tutte le funzioni più importanti se lo strumento non è stato utilizzato per un lungo periodo di tempo. Controllare e pulire l’apparecchio regolarmente.
- Quando si elimina questo prodotto, rispettare la normativa locale in materia di smaltimento.

DICHIARAZIONE DI CONFORMITA’UE

boso dichiara che questo prodotto bosolife 20 / bosolife 20 Pro è conforme alla direttiva EMC 89/336/CE. Una copia firmata e datata della Dichiarazione di Conformità è disponibile, su richiesta.



bosolife 20
MANUAL DE USUARIO

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

Le agradecemos que haya seleccionado el reloj bosolife 20 bosolife 20 de boso como el producto para cuidar su salud deportiva. Este aparato de precisión incluye las siguientes prestaciones:

- Control del ritmo cardíaco con transmisión inalámbrica entre el reloj y banda pectoral.
- Sistema de codificación digital para reducir las interferencias del entorno.
- Sistema de control del ritmo cardíaco cuando éste alcanza el valor del límite superior o el límite inferior.
- Alarma vibratoria, visual o acústica para distintos estados de ritmos cardíacos durante el entrenamiento.
- Memoria que almacena los registros del ritmo cardíaco durante el ejercicio.
- PROGRAMA INTELIGENTE DE ENTRENAMIENTO que le permite completar ciclos de ejercicio de modo efectivo.
- Visualización del consumo de calorías y porcentaje de grasa quemada durante y después del ejercicio.
- Perfil de ejercicio físico - para calcular su límite personal de ritmo cardíaco para el entrenamiento.
- Perfil del usuario – para calcular su índice de salud y su índice de masa corporal (BMI – Sólo para el bosolife 20).
- Cronómetro.
- Memorización de 99 intervalos para mostrar el ritmo cardíaco medio y el ritmo cardíaco máximo. (Sólo para el bosolife 20 Pro).
- Dos alarmas con opción de ajuste de la alarma diaria, de lunes a viernes o fin de semana.
- Soporte para bicicleta, banda pectoral y funda de transporte incluidos.
- Reloj - water resistant 50m.
- Banda pectoral - resistente a salpicaduras.

IMPORTANTE El reloj bosolife 20 debe destinarse únicamente al uso deportivo y no debe utilizarse como sustituto de ningún consejo médico.

Este manual contiene importante información acerca de medidas de seguridad y mantenimiento, y proporciona instrucciones para seguir paso a paso durante la utilización de este producto. Lea el manual con atención, y consérvelo en un lugar seguro para cualquier consulta futura.

PRESTACIONES PRINCIPALES

RELOJ

bosolife 20



1. Sólo para el bosolife 20 Pro **- L / MEM /** -: Mostrar los registros del entrenamiento; disminuir el valor de configuración; señalar un intervalo.Sólo para el bosolife 20 **- MEM / -**: Mostrar los registros del entrenamiento; disminuir el valor de configuración.
2. Visualizador LCD
3. **MODE:** Cambiar a otro modo de visualización.
4. **ST / SP / +:** Iniciar / detener el cronómetro; incrementar el valor de configuración.
5. **☼ / ⊸:** Encender la retroiluminación durante 3 segundos; bloquear / desbloquear las teclas.
6. **SET:** Activar el Modo de Configuración; seleccionar otra opción de configuración; visualizar información distinta durante el entrenamiento; Resetear el timer y el cronómetro y visualizar información distinta durante el entrenamiento.

VISUALIZADOR LCD



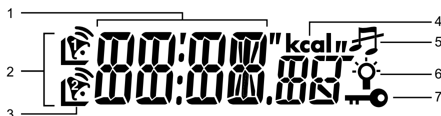
1. Zona 1
2. Zona 2
3. Zona 3

Zona 1



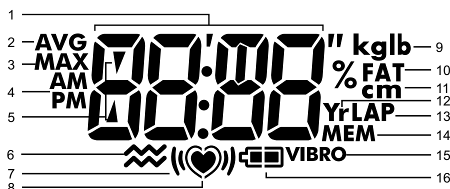
1. **TTL:** El tiempo total de ejercicio aparece mostrado.
2. **WARM:** El temporizador de calentamiento aparece mostrado o está activado.
3. **REST:** El tiempo de recuperación aparece mostrado o está activado.
4. **TIMER:** El PROGRAMA INTELIGENTE DE ENTRENAMIENTO aparece mostrado o está activado.
5. **SPLIT:** Aparece mostrado y calcula el tiempo partido (Sólo para el bosolife 20 Pro).
6. **:** El cronómetro aparece mostrado o está activado.
7. **LAP:**Muestra el tiempo del intervalo actual o el tiempo del intervalo de la memoria (Sólo para el bosolife 20 Pro).

Zona 2



1. **Fecha:** MM:DD o DD:MM y día de la semana; tiempo del cronómetro.
2. **/ :** La hora de la alarma 1 y 2; las ondas muestran cuándo está activada la alarma.
3. **:** El cursor indica la alarma seleccionada en el Modo de Alarma.
4. **kcal:** Unidades de calorias.
5. **:** La señal sonora de las teclas está desactivada.
6. **:** El Modo de Luz está activado.
7. **:** El bloqueo del teclado está activado.

Zona 3



1. **Hora:** HH:MM.
2. **AVG:** El ritmo cardíaco medio aparece mostrado.
3. **MAX:** Muestra el ritmo cardíaco máximo (sólo en el bosolife 20 Pro).
4. **AM / PM:** Aparece cuando se utiliza el formato de 12-horas para el reloj / alarma.
5. **/ :** El Modo de Temporizador / Cronómetro parpadea cuando el ritmo cardíaco es mayor o menor que la zona superior o inferior.
6. **:** La alarma para el ritmo cardíaco está configurada para vibrar.
7. **:** Si el ritmo cardíaco es superior o inferior al límite, se

activará la alarma.

8. ♥: Parpadea cuando recibe la señal de ritmo cardíaco.
9. **Kg / libras:** Unidades de peso corporal.
10. **% FAT:** Porcentaje de quema de grasa.
11. **cm:** Unidades de altura.
12. **Yr:** Año de nacimiento del usuario.
13. **LAP:** Medición de un intervalo; número de intervalo (Sólo para el bosolife 20 Pro)
14. **MEM:** La memoria del cronómetro o temporizador aparece mostrada.
15. **VIBRO:** La pila no tiene suficiente energía para la función vibratoria.
16. **:** Condición de la pila.

PREPARACIÓN INICIAL

DESEMBALAJE DEL RELOJ

Cuando desembale su reloj bosolife 20 / bosolife 20 Pro, asegúrese de conservar todo el material de embalaje en un lugar seguro, por si posteriormente fuera necesario transportar o devolver el producto para su reparación.

En esta caja encontrará:

- Reloj
- Banda pectoral
- Soporte para bicicleta
- Funda de transporte
- 2 pilas CR2032 de litio - ya instaladas

ENCENDER EL RELOJ (SÓLO PARA LA PRIMERA UTILIZACIÓN)

Pulse cualquier tecla durante 2 segundos para activar el visualizador LCD.

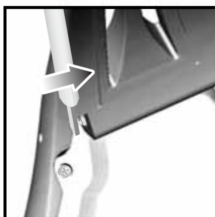
PILAS

El bosolife 20 / bosolife 20 Pro utiliza dos pilas CR2032 de litio, una para el reloj y otra para el cinturón de ritmo cardíaco pectoral. Las dos pilas ya están instaladas. Consulte la tabla siguiente con advertencias acerca de las pilas.

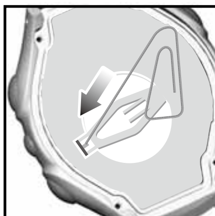
ICONO DE BAJA ENERGÍA	DESCRIPCIÓN
	El nivel de energía de la pila es demasiado bajo para que funcione la retroiluminación
VIBRO	El nivel de energía de la pila es demasiado bajo para que funcione la alarma vibratoria
	La pila del reloj está agotándose; la alarma vibratoria y la retroiluminación no se pueden utilizar
WARM TIMER CHEST Lo	El nivel de energía de la pila del cinturón pectoral está casi demasiado bajo para enviar una señal al reloj

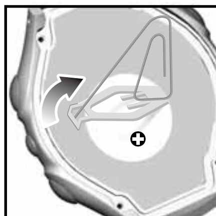
Las pilas generalmente duran un año. Cuando necesite sustituirlas, le recomendamos que se ponga en contacto con el distribuidor o con nuestro servicio de atención al cliente.

Para sustituir la pila del reloj:









1. Gire el reloj de manera que quede Vd. viendo la placa posterior.
2. Desconecte la correa del reloj según se muestra arriba.
3. Utilizando un pequeño destornillador, extraiga los cuatro tornillos que mantienen la placa posterior en su posición.
4. Extraiga la placa posterior y sepárela.
5. Utilizando un instrumento de punta fina, enganche el cierre de apertura y levante el clip.
6. Con el dedo, extraiga la pila usada y sepárela.
7. Introduzca la pila nueva en el compartimento para la pila.
8. Vuelva a colocar el clip de la pila.
9. Vuelva a colocar la placa posterior y los tornillos.

Para sustituir la pila de la banda pectoral:



1. Localice el compartimento de la pila en la parte posterior de la banda pectoral.
2. Utilizando una moneda, según se muestra arriba, gire la tapa del compartimento en sentido contrario a las agujas del reloj hasta escuchar un clic que indica que está abierto.
3. Separe la tapa del compartimento de la pila.
4. Con el dedo, extraiga la pila usada y sepárela.
5. Introduzca la pila nueva con la cara + hacia arriba.
6. Vuelva a colocar la tapa del compartimento de la pila girándola en el sentido de las agujas del reloj hasta que esté firmemente ajustada en su posición.

IMPORTANTE

- Las pilas no recargables y las pilas recargables se deben desechar de modo correcto. Con esta finalidad, existen contenedores especiales para la recogida de pilas no recargables y recargables en centros de gestión de residuos locales.

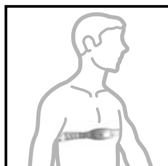
- ¡Las pilas son extremadamente peligrosas si se tragan! Por ello, conserve las pilas y el artículo alejado de los niños. Si se ha tragado una pila, busque inmediatamente la atención de un médico.
- Las pilas suministradas no deben ser recargadas, reactivadas de ningún modo, desmontadas, quemadas ni se debe provocar un corto circuito con ellas.

COLOCACIÓN DE LA BANDA PECTORAL Y EL RELOJ

CINTURÓN PECTORAL

La banda pectoral tiene como función contar los latidos de su corazón y transmitir la información al reloj. Para colocarse el cinturón pectoral:

1. Humedezca las almohadillas conductoras de la parte inferior del cinturón pectoral con unas gotas de agua o con un gel conductor para asegurar un contacto sólido.
2. Sujete con la correa la banda pectoral alrededor de su pecho. Para asegurar una señal de ritmo cardíaco exacta, ajuste la correa hasta que el cinturón quedé cómodamente ajustado por debajo de sus músculos pectorales.



CONSEJOS

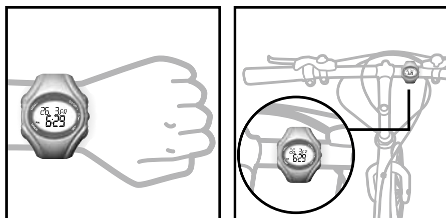
- La posición de la banda pectoral afecta a su funcionamiento. Mueva el cinturón pectoral a lo largo de la correa hasta que quede sobre su corazón.
- Evite zonas con un vello corporal denso.
- En climas secos, fríos, puede que sea necesario esperar unos minutos hasta que el cinturón funcione correctamente. Esto es normal y mejorará tras varios minutos de ejercicio.

NOTA Si el reloj se mantiene inactivo sin recibir ninguna señal del ritmo cardíaco durante 5 minutos, el Modo de Cardiofrecuencímetro se anulará y regresará al Modo de Reloj.

RELOJ

Vd. puede llevar el reloj receptor en la muñeca o engancharlo

en la bicicleta o una máquina de ejercicio, según se muestra en el dibujo.



SEÑAL DE TRANSMISIÓN

La banda pectoral y el reloj tienen un alcance máximo de transmisión de aproximadamente 62.5 centímetros (25 pulgadas). Están equipados con el sistema de codificación digital más innovador para reducir las interferencias en la señal procedentes del entorno, además de contar con tecnología analógica. Para lecturas más exactas utilice la señal de transmisión digital. Debería cambiar a la señal de transmisión analógica únicamente cuando suceda la situación indicada en el punto 2 (vea la tabla siguiente). Su reloj le informará del sistema utilizado y de la condición de la señal mostrando los iconos siguientes:

NOTA Siempre que el reloj esté buscando la señal de la banda pectoral (busqueda manual o automática), aseguresé de que la banda pectotal, no esté a mas de 10 cm (4 pulgadas) del reloj.

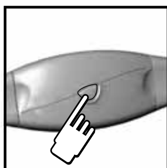
ICONO	DESCRIPCIÓN
El corazón exterior parpadea	Buscando una señal
El corazón interior parpadea	Se ha encontrado una señal y está utilizando el sistema digital
El corazón parpadea	Se ha encontrado una señal y está utilizando el sistema analógico
	No ha encontrado ninguna señal
	No ha encontrado ninguna señal

NOTA Para cambiar del sistema analógico al digital, pulse el botón de la cinta pectoral durante más de 4 segundos y luego realice la búsqueda de la señal.

IMPORTANTE Si el icono del corazón no aparece en el visualizador o no parpadea debido a que no ha encontrado ninguna señal, active una búsqueda de la señal. Consulte la sección “Búsqueda de Señal” para saber cómo hacerlo.

En el caso de que exista una señal débil o si su señal se interrumpe por interferencias en el entorno, siga estas instrucciones para identificar y solucionar la situación.

1. La señal es débil - el monitor de ritmo cardíaco del reloj sólo mostrará “0”:
   - Disminuya la distancia entre el cinturón de ritmo cardíaco pectoral y el reloj.
   - Reajuste la posición de la banda pectoral para el ritmo cardíaco.
   - Compruebe que las almohadillas conductoras están suficientemente húmedas para asegurar un contacto sólido.
   - Compruebe las pilas. Si su nivel de energía es bajo o están agotadas, el alcance será inferior.
   - Active una búsqueda de señal (consulte la sección “Búsqueda de la Señal”).



2. El aparato de gimnasia parece no funcionar con la banda pectoral ritmo cardíaco pectoral y el icono digital ♥ aparece mostrado:
   - La mayoría de aparatos de gimnasio son compatibles con el sistema analógico ♥. Mantenga pulsado el botón de la banda pectoral pectoral más de 4 segundos para cambiar de digital a analógico. Después active una búsqueda de la señal (consulte la sección “Búsqueda de la Señal”).

3. Interferencias con el monitor de ritmo cardíaco de otra persona - las lecturas de ritmo cardíaco de otra persona aparecen en su reloj, o el monitor de ritmo cardíaco muestra “0”:
   - Pulse el botón de la banda pectoral para que el reloj reciba la señal de su cinturón pectoral. No mantenga pulsado el botón del cinturón pectoral, porque la señal de transmisión cambiaría de digital a analógica.
   - Quítese la banda pectoral durante 12 segundos para

cambiar automáticamente su ID (identificación) de Usuario. (El reloj tiene 4 ID´s de Usuario. Cuando el reloj recibe la señal del cinturón pectoral le indicará qué ID de Usuario ha seleccionado. Sólo los productos con un sistema de codificación digital incluyen la prestación de ID de Usuario.)

4. La señal está atascada - la lectura de ritmo cardíaco en su reloj parpadea:

   • Existen demasiadas interferencias en el entorno para que el monitor de ritmo cardíaco funcione. Trasládese a una zona donde la lectura del ritmo cardíaco deje de destellar.

ADVERTENCIA Las interferencias en la señal del entorno pueden ser debidas a perturbaciones electromagnéticas. Estas ocurrirán cerca de instalaciones eléctricas de alto voltaje, semáforos, instalaciones de trenes eléctricos, líneas de autobuses o tranvías eléctricos, televisores, motores de coche, ordenadores de bicicleta, algún equipo de ejercicio activado a motor, teléfonos móviles o cuando se habla a través de vallas eléctricas de seguridad. Bajo interferencias, la lectura de las pulsaciones, puede no ser fiable.

BÚSQUEDA DE LA SEÑAL

Para activar una búsqueda de la señal:

1. Pulse **MODE** para navegar hasta el Modo del PROGRAMA INTELIGENTE DE ENTRENAMIENTO o del Cronómetro
2. Mantenga pulsado **MODE** durante 2 segundos. El icono de búsqueda de la señal con el corazón exterior parpadeando, aparecerá para confirmar que se está realizando una búsqueda de la señal. Siempre que el reloj esté buscando la señal de labanda pectoral, asegurese de que la banda pectoral no esté a más de 10cm (4 pulgadas) del reloj.

La búsqueda de la señal se realizará durante aproximadamente 10 segundos. Si después de 10 segundos el icono del corazón no parpadea, significa que la búsqueda de la señal no ha tenido éxito y que necesita realizar otra búsqueda de señal.

Para más información sobre la condición de la señal, consulte la tabla de la sección “Transmisión de la Señal”.

CONFIGURACIÓN DE TECLAS SONORAS / MODO DE LUZ

Podrá configurar el reloj para que tenga:

• La señal sonora de las teclas ACTIVADA o DESACTIVADA.



- El Modo de Luz ACTIVADO o DESACTIVADO - consulte la sección “Activación de la Retroiluminación”.



Para activar estas prestaciones:

1. Pulse **MODE** para navegar al Modo de Reloj de Tiempo Real.
2. Pulse **SET** hasta alcanzar la prestación que desea cambiar.



3. Pulse **ST / SP / +** o **MEM / -** para cambiar la configuración.
4. Pulse **SET** para confirmar la configuración y desplazarse a la siguiente.

ACTIVACIÓN DE LA RETROILUMINACIÓN

Cuando el Modo de Luz esté DESACTIVADO:

- Pulse 💡 para encender la retroiluminación durante 3 segundos. Pulse cualquier otra tecla mientras la luz esté encendida y el tiempo de la luz se prolongarádurante 3 segundos más.

Cuando el Modo de Luz esté ACTIVADO:

- Pulse cualquier tecla para ENCENDERLA o prolongar la

retroiluminación durante 3 segundos.

Para ahorrar consumo, la configuración del Modo de Luz ACTIVADO se APAGARÁ automáticamente después de 2 horas.

NOTA La retroiluminación no funciona cuando el icono de baja energía de la pila aparece mostrado y se recuperará cuando se sustituyan las pilas por nuevas.

ACTIVACIÓN DEL BLOQUEO DE BOTONES

Para activar o desactivar el bloqueo de los botones:

- Pulse y mantenga pulsado ⊸● durante dos segundos. ⊸● aparecerá en el display, cuando la función de bloqueoo desbloqueo esté activada.

CAMBIO DE MODOS DE FUNCIONAMIENTO

Pulse **MODE** para cambiar entre 5 modos de funcionamiento:

- Reloj de Tiempo Real
- Reloj Alarma
- Perfil del Usuario / Perfil del Ejercicio Físico
- Temporizador-PROGRAMA INTELIGENTE DE ENTRENAMIENTO
- Cronómetro

Los modos se describen en las siguientes secciones.

NOTA Vd. podrá mantener el PROGRAMA INTELIGENTE DE ENTRENAMIENTO o el cronómetro en funcionamiento en un segundo plano, mientras activa otros modos. El icono del modo en funcionamiento parpadeará hasta que vuelva a cambiar a ese modo.

UTILIZACIÓN DEL RELOJ

El reloj de tiempo real es la pantalla que aparecerá mostrada, según la configuración de fábrica, en el reloj bosolife 20 / bosolife 20 Pro.



Para ajustar el reloj de tiempo real:

1. Pulse **MODE** para cambiar al Modo del Reloj de Tiempo Real.
2. Mantenga pulsado **SET** hasta que parpadee el primer valor.



3. Pulse **ST / SP / +** o **MEM / -** para cambiar el valor de configuración. Mantenga pulsado para incrementar la velocidad. Pulse **SET** para confirmar la configuración y desplazarse al valor siguiente.
4. Repita el paso 3 para cambiar otra configuración de este modo.

El orden de configuración para el reloj de tiempo real es:

- Formato del reloj 12 / 24 horas
- Horas
- Minutos
- Año
- Formato de fecha DD:MM o MM:DD
- Mes
- Día

NOTA El reloj está programado con un calendario automático de 50 años, lo que significa que Vd. no tendrá que reconfigurar los días de la semana y la fecha cada mes.

UTILIZACIÓN DE LA(S) ALARMA(S)

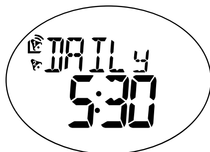
CONFIGURACIÓN DE LA(S) ALARMA(S)

Su reloj incluye 2 alarmas que se pueden configurar para que se

activen a diario (Lu-Do), o los día laborables (Lu-Vi), o en fin de semana (Sá / Do).

Para configurar la alarma 1 o la alarma 2:

1. Pulse **MODE** para navegar al Modo de Reloj Alarma.



2. Pulse **SET** para desplazar el cursor y seleccionar alarma 1 o alarma 2 y **ST / SP / +** para activar o desactivar la alarma.
3. Mantenga pulsado **SET** para activar el modo de configuración de la alarma seleccionada.



4. Pulse **ST / SP / +** o **MEM / -** para cambiar la configuración. Mantenga pulsado para incrementar la velocidad. Pulse **SET** para confirmar la configuración y desplazarse al valor siguiente.
5. Repita el paso 4 para cambiar otra configuración de este modo.
6. La alarma se activará automáticamente cuando Vd. haya finalizado de configurar la hora de la alarma.

El orden de configuración de la alarma es:

- Seleccionar alarma diaria, de lunes a viernes o de fin de semana
- Horas
- Minutos

APAGAR EL SONIDO DE LA ALARMA

Pulse cualquier tecla para apagar el sonido de la alarma. La alarma volverá a activarse automáticamente a menos que Vd. la desactive.

ACTIVAR / DESACTIVAR LA ALARMA

1. Pulse **MODE** para navegar al Modo de Alarma.
2. Pulse **SET** para mover el cursor y seleccionar la alarma 1 ó 2.
3. Pulse **ST / SP / +** o **MEM / -** para activar o desactivar la alarma.

PERFIL DEL EJERCICIO FÍSICO

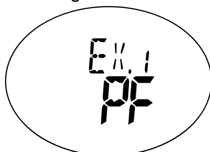
Para calcular el ritmo cardíaco mínimo y máximo al que ajustar el perfil de ejercicio físico.

El reloj bosolife 20 ofrece 1 perfil de ejercicio físico, mientras que el reloj bosolife 20 Pro ofrece 3 distintos perfiles de ejercicio.

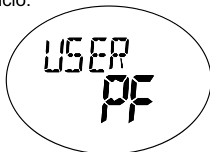
Distintas actividades ejercitan el cuerpo de modo distinto y le ayudan a conseguir un variedad de objetivos de salud física. Para conseguir esto, el perfil del ejercicio físico se puede configurar para distintas actividades de ejercicio físico. Por ejemplo, si Vd. está corriendo, la configuración de su perfil de ejercicio será distinta de la utilizada en una actividad de entrenamiento con pesas.

Además, el tiempo necesario para el calentamiento y para completar un ejercicio variará. Por este motivo, Vd. podrá cambiar el tiempo del temporizador de calentamiento y de ejercicio para ajustarse a sus necesidades. Y,

Para configurar el perfil del ejercicio físico:
1. Pulse **MODE** para navegar al Modo de Perfil del Ejercicio.



2. Si aparece esta pantalla, pulse **SET** para navegar al Modo de Perfil del Ejercicio.



3. Sólo para el bosolife 20 Pro - pulse **SET** para navegar a 1 de los 3 perfiles de ejercicio.
4. Mantenga pulsado **SET** hasta que parpadee el primer valor a configurar.



5. Pulse **ST / SP / + o MEM / -** para cambiar la configuración. Mantenga pulsado para incrementar la velocidad. Pulse **SET** para confirmar la configuración y desplazarse al valor siguiente.
6. Repita el paso 5 para cambiar otra configuración de este modo.

El orden en la configuración del perfil del usuario es:

- Actividad indicada - 0 a 2
- Límite inferior para el ritmo cardíaco
- Límite superior para el ritmo cardíaco
- Reanudar el modo de vibración (sólo aparece cuando el nivel de energía de la pila es bajo, esta advertencia le permite reanudar el modo de vibración o APAGARLO para ahorrar consumo)
- Alarma para el ritmo cardíaco
- Temporizador de ejercicio - horas
- Temporizador de ejercicio - minutos
- Temporizador de calentamiento - ajústelo a 5, 10, 15 minutos para activarlo o a 0 minutos para desactivarlo
- Temporizador de descanso - ACTIVAR / DESACTIVAR (bosolife 20 Pro)

NOTA Una vez configurado su perfil de ejercicio físico, su límite inferior y superior del ritmo cardíaco quedarán configurados automáticamente. No obstante, Vd. podrá modificar manualmente su límite inferior y superior del ritmo cardíaco si la configuración automática no le satisface. Si Vd. cambia el nivel de actividad indicada, automáticamente se actualizará su ritmo cardíaco superior / inferior y máximo.

ACTIVIDAD INDICADA

Existen 3 niveles de actividad indicada:

ACTIVIDAD INDICADA		MHR%	DESCRIPCIÓN
0	Mantenimiento saludable	65-78%	Este es el nivel más bajo de intensidad en el entrenamiento. Es apropiado para principiantes y para los que desean fortalecer su sistema cardiovascular.
1	Ejercicio Aeróbico	65-85%	Incrementa la fuerza y la resistencia. Se ejercita dentro de la capacidad de asimilación de oxígeno del cuerpo, se queman más calorías, y se puede mantener durante un largo periodo de tiempo.
2	Ejercicio Anaeróbico	78-90%	Genera velocidad y potencia. Funciona a un nivel igual o superior a la capacidad de asimilación de oxígeno del cuerpo, desarrolla la musculatura, y no se puede mantener durante un largo periodo de tiempo.

LÍMITE MÁXIMO / INFERIOR / SUPERIOR DEL RITMO CARDÍACO

Antes de comenzar un programa de ejercicio y para conseguir el máximo beneficio en su salud durante la realización de ejercicio, es importante que conozca:

- El Ritmo cardíaco máximo (MHR)
- Límite inferior del ritmo cardíaco
- Límite superior del ritmo cardíaco

MHR	LÍMITE INFERIOR	LÍMITE SUPERIOR
MHR = 220 - edad	MHR x actividad indicada inferior %. Por ej. La actividad indicada es 0 Límite Inferior = MHR x 65%	MHR x actividad indicada superior %. Por ej. La actividad indicada es 0 Límite Superior = MHR x 78%

Para calcular manualmente sus propios límites del ritmo cardíaco, siga estas instrucciones:

ALARMA PARA EL RITMO CARDÍACO

Podrá configurar la alarma para el ritmo cardíaco en el perfil de ejercicio, en una de las siguientes opciones:

ICONO	DESCRIPCIÓN
	La alarma acústica y la vibratoria para el ritmo cardíaco están DESACTIVADAS
	La alarma acústica para el ritmo cardíaco está ACTIVADA • 1 bip significa que se encuentra por debajo de la zona del límite inferior • 2 bips significa que se encuentra por encima de la zona del límite superior
	La alarma vibratoria para el ritmo cardíaco está ACTIVADA
	La alarma acústica y vibratoria para el ritmo cardíaco están ACTIVADAS

Cuando la alarma para el ritmo cardíaco esté activada, en el visualizador aparecerá una flecha hacia arriba o hacia abajo que parpadea, mostrando qué límite del ritmo cardíaco se ha excedido.

NOTA Utilizando la prestación de vibración se produce un consumo más rápido de la pila que con la alarma acústica.

NOTA Si el reloj permanece inactivo sin recibir una señal de ritmo cardíaco durante 5 minutos, se abandonará el Modo de Ritmo Cardíaco y regresará al Modo del Reloj.

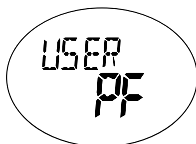
PERFIL DEL USUARIO

Para aprovechar todas las ventajas del reloj bosolife 20 / bosolife 20 Pro, configure su perfil de usuario antes de realizar ejercicio. Automáticamente se generará un índice de salud y un índice de masa corporal (sólo para el BMI - bosolife 20 Pro). Estos cálculos junto con el % de consumo de calorías y quema de grasa le permitirán comprobar su progreso a lo largo del tiempo.

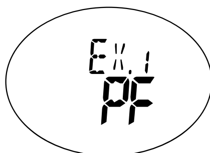
Mediante el perfil del usuario, podrá introducir información acerca Vd. mismo para poder determinar el nivel apropiado de su índice de salud.

Para configurar el perfil del usuario:

1. Pulse **MODE** para navegar hasta el Modo de Perfil del Usuario.



2. Si aparece esta pantalla, pulse **SET** para navegar hasta el Modo de Perfil del Usuario.



3. Mantenga pulsado **SET** hasta que parpadee el primer valor a configurar.



4. Pulse **ST / SP /** + **o MEM / -** para cambiar la configuración. Manténgalo pulsado para incrementar la velocidad. Pulse **SET** para confirmar la configuración y desplazarse al valor

siguiente.

5. Repita el paso 4 para cambiar otra configuración de este modo.

El orden en la configuración del perfil del usuario es:

- Sexo
- Año de nacimiento
- Mes de nacimiento
- Día de nacimiento
- Unidades del peso - libras o kg
- Peso
- Unidades de la altura - pies o metros
- Altura
- Nivel de actividad - 0-2

Una vez completado el perfil del usuario, automáticamente se calcurá y mostrará un índice de salud y un índice de masa corporal. Para más información consulte la sección “Acerca del Índice de Salud / Masa Corporal”.

NOTA Vd. podrá visualizar y ajustar su perfil del usuario en cualquier momento.

NOTA Debe Vd. configurar su perfil del usuario para poder utilizar las prestaciones de contabilización de consumo de calorías y quema de grasa.

NIVEL DE ACTIVIDAD

El nivel de actividad está basado en su propia valoración de la cantidad de ejercicio que debe realizar con regularidad.

NIVEL DE ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN
0	Bajo - Vd., habitualmente no participa en deportes recreativos programados ni realiza ejercicio.
1	Medio - Participa en actividades físicas modestas (como golf, montar a caballo, tenis de mesa, calistenia, bolos, levantamiento de pesas o gimnasia) 2-3 veces por semana, y por un tiempo total de 1 hora por semana.

NIVEL DE ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN
2	Alto - Vd. participa de forma activa y regular en actividades físicas intensas (como correr, hacer joggin, nadar, montar en bicicleta, o saltar a la cuerda) o en ejercicio aeróbico intenso (como tenis, baloncesto o balonmano).

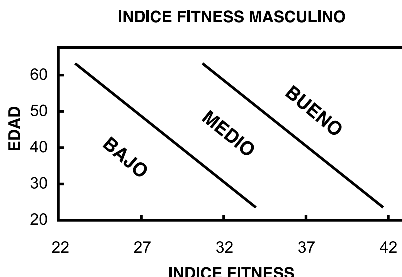
ACERCA DEL ÍNDICE DE SALUD / MASA CORPORAL

ÍNDICE DE SALUD

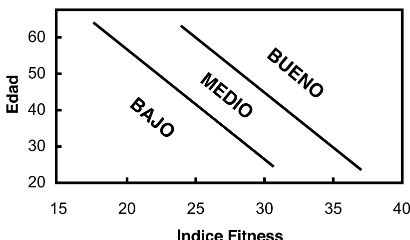
Su reloj bosolife 20 y bosolife 20 Pro generarán un índice de salud basado en su salud aeróbica. Este índice está limitado por y depende de la capacidad del cuerpo para proveer de oxígeno a los músculos que trabajan durante el ejercicio. Se mide a menudo por el máximo de asimilación de oxígeno (VO2 Max), definido como la mayor cantidad de oxígeno que se puede utilizar mientras se realiza ejercicio a un nivel de exigencia en aumento. Los pulmones, el corazón, la sangre, el sistema circulatorio, y los músculos utilizados son todos ellos factores determinantes del VO2 Máx. La unidad de medida del VO2 Máx es ml/kg min.

Cuanto más alto sea el índice, más en forma se encontrará Vd. Consulte las siguientes tablas para comprender qué significa su índice de salud:

INDICE FITNESS MASCULINO



INDICE FITNESS FEMENINO



ÍNDICE DE MASA CORPORAL (SÓLO PARA EL bosolife 20 PRO)

Su índice de masa corporal es una medición de los porcentajes relativos de grasa y masa muscular en el cuerpo humano.

INDICACIÓN DE SALUD	RANGO IMC (ÍNDICE MASA CORPORAL)	DESCRIPCIÓN
Peso Escaso	Menos de 20.0	Su peso actual es inferior a la media. Intente seguir una dieta sana y regular, y realice ejercicio regular para reforzar su salud hasta el nivel recomendado
Peso Recomendado	20.0 - 25.0	Su salud física se encuentra en el nivel deseado. Siga una dieta equilibrada y realice ejercicio para conservar el nivel actual de salud
Sobrepeso	25.1 -29.9W	Su peso corporal es superior al normal. Realice más ejercicio y siga una dieta para reducir el riesgo de una enfermedad grave
Obeso	30.0 o superior	En este nivel, Vd. corre el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca, alta presión sanguínea, y otras enfermedades. Consulte con su médico para desarrollar un plan apropiado de salud física.

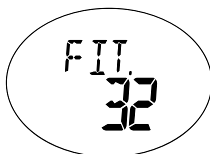
NOTA El IMC no se debe utilizar como referencia en los siguientes grupos por el riesgo que presenta:

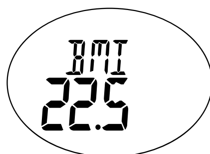
GRUPO	MOTIVO
Niños y adolescentes	Los rangos de IMC están basados en la altura de un adulto
Atletas y culturistas	El IMC no distingue entre la grasa y la musculatura, por ello es inexacto para personas con un elevado volumen muscular
Mujeres embarazadas o en periodo de lactancia	Este grupo genera altas reservas de grasa de modo natural como parte del embarazo.
Gente mayor de 65 años	Las reservas de grasa suelen ser mayores en personas ancianas.

NOTA La anterior información sobre el IMC está basada en el físico medio de un Caucásico.

VISUALIZAR EL ÍNDICE DE SALUD / MASA CORPORAL

Pulse **MODE** para navegar hasta el Modo de Perfil del Usuario. Después, pulse **MEM / -** para visualizar su índice de salud y de masa corporal.





NOTA Si no ha completado su perfil de usuario, estos índices no aparecerán mostrados y aparecerá mostrado "- -" en el visualizador. Sólo los usuarios del bosolife 20 Pro obtendrán una lectura del BMI.

ACERCA DEL PROGRAMA INTELIGENTE DE ENTRENAMIENTO (STP)

El PROGRAMA INTELIGENTE DE ENTRENAMIENTO le permite completar ciclos de ejercicio de modo efectivo. Le guiará desde un calentamiento de 5-minutos (configuración de fábrica), hasta el final de su programa de ejercicio. Además de controlar su ritmo cardíaco y avisarle, mediante la alarma, cuando se encuentre fuera

de los parámetros de la zona de entrenamiento seleccionada, el Programa le permite comprobar las calorías consumidas y el porcentaje de grasa quemada.

UTILIZACIÓN DEL PROGRAMA INTELIGENTE DE ENTRENAMIENTO

El PROGRAMA INTELIGENTE DE ENTRENAMIENTO controla la realización de su ejercicio una vez que ha introducido su perfil del usuario y el perfil del ejercicio físico.

NOTA No se podrá utilizar el PROGRAMA INTELIGENTE DE ENTRENAMIENTO cuando el cronómetro esté activado.

Para activar el PROGRAMA INTELIGENTE DE ENTRENAMIENTO:

1. Pulse **MODE** para navegar hasta el Modo del Temporizador.



2. Sólo para el bosolife 20 Pro- mantenga pulsado **SET**. Pulse **ST / SP / +** o **MEM / -** para seleccionar 1 de los 3 perfiles de ejercicio. Pulse SET para confirmar y activar el PROGRAMA INTELIGENTE DE ENTRENAMIENTO.



3. Para iniciar o detener el temporizador de cuenta atrás de calentamiento, ejercicio o recuperación, pulse **ST / SP / +**. Cuando haya detenido cualquier temporizador de cuenta atrás, no podrá reanudar el proceso de cuenta atrás a menos que mantenga pulsado **ST / SP / +**. (consulte el punto 4). Al final de cada periodo de cuenta atrás, escuchará una señal sonora.
   - 3 beeps = tiempo de calentamiento concluido.
   - 1 beep largo = tiempo de ejercicio concluido.
   - 3 beeps en dos ciclos = tiempo de descanso concluido (Sólo para el bosolife 20 Pro).

4. Para ignorar la configuración de un temporizador y desplazarse al siguiente, mantenga pulsado **ST / SP / +.**
5. Para reinicializar el temporizador:

RELOJ	INSTRUCCIÓN
bosolife 20	Mantenga pulsado **ST / SP / +** cuando el temporizador de ejercicio se haya detenido.
bosolife 20 Pro; temporizador de descanso no activado	
bosolife 20 Pro; temporizador de descanso activado	Mantenga pulsado **ST / SP / +** cuando el temporizador de descanso se haya detenido.

El orden en la configuración del Modo de Temporizador es:

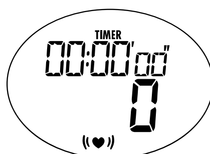
- Tiempo de calentamiento
  - El calentamiento no aparecerá mostrado si se ha configurado como “0”, en el perfil de ejercicio.
- Tiempo de ejercicio
  - El tiempo de ejercicio se configura en el perfil del ejercicio.
- Tiempo de descanso
  - Sólo para el bosolife 20 Pro - Cuando el temporizador alcance el valor “0”, aparecerá mostrado el ritmo cardíaco de recuperación. Automáticamente, el tiempo de descanso queda configurado en 3 minutos y no se podrá cambiar.

VISUALIZAR LA INFORMACIÓN MIENTRAS FUNCIONA EL PROGRAMA INTELIGENTE DE ENTRENAMIENTO

Durante la cuenta atrás del proceso de calentamiento, ejercico o descanso, pulse **SET** para visualizar y alternar entre la visualización de las siguientes pantallas:

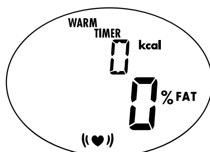
- Tiempo restante de calentamiento / ejercicio / descanso con el ritmo cardíaco actual







- Nivel actual de consumo de calorías y quema de grasa



- Reloj con el ritmo cardíaco actual



VISUALIZAR EL REGISTRO DE MEMORIA DEL PROGRAMA INTELIGENTE DE ENTRENAMIENTO

Cuando haya concluido el PROGRAMA INTELIGENTE DE ENTRENAMIENTO, pulse **MEM / -** para visualizar los siguientes registros:

- Tiempo total / ritmo cardíaco máximo (ritmo cardíaco máximo, sólo se muestra en el bosolife 20 Pro)
- Ritmo cardíaco de recuperación / ritmo cardíaco medio
- Nivel total de calorías consumidas y de quema de grasa
- En tiempo de zona, tiempo consumido sin exceder el límite

superior o inferior del ritmo cardíaco

- Por encima del tiempo de zona; tiempo consumido excediendo el límite supeior del ritmo cardíaco
- Por debajo del tiempo de zona; tiempo consumido excediendo el límite inferior del ritmo cardíaco

NOTA No podrá utilizar el cronómetro mientras funciona el PROGRAMA INTELIGENTE DE ENTRENAMIENTO.

RITMO CARDÍACO DE RECUPERACIÓN(SÓLO PARA EL BMI - bosolife 20 PRO)

La recuperación del ritmo cardíaco es un buen indicador del nivel de salud de su sistema cardiovascular. Cuanto más rápido se recupere el ritmo cardíaco después del ejercicio, indicará una mejor forma física. El reloj utiliza un metodo de recuperación basado en el tiempo, que comprueba su ritmo cardíaco de recuperación cuando han transcurrido 3 minutos desde la realización del ejercicio.

Compare el ritmo cardíaco de recuperación entre sesiones de ejercicio para comprobar el efecto conseguido por el ejercicio.

CRONÓMETRO

La función de reloj cronómetro es particularmente útil para su utilización cuando no está seguro de cuánto tiempo tardará en desarrollar una actividad, o cuando desea medir el tiempo que necesita para completar una tarea y su comportamiento durante ese tiempo. Los usuarios del bosolife 20 Pro también podrán realizar lecturas de intervalos y tiempo partido utilizando la función del cronómetro.

Para beneficiarse al máximo de la función del cronómetro complete su perfil de usuario y de ejercicio. Si no ha completado el perfil del usuario no podrá utilizar la función de consumo de calorías y quema de grasa.

Pulse **MODE** para navegar hasta el Modo de Cronómetro. Ahora podrá ejecutar las siguientes funciones:

TAREA	INSTRUCCIÓN
Inciar el cronómetro	Pulse **ST / SP / +**
Pausa / reanudar el cronómetro	Pulse **ST / SP / +**
Detener / borrar el cronómetro	Mantenga pulsado **ST / SP / +**
Memorizar intervalo (Sólo para el bosolife 20 Pro)	Pulse **L / MEM / -** mientras funciona el cronómetro **NOTA** La memoria puede almacenar hasta 99 intervalos / tiempo total de 99 hrs, 59 mins
Seleccionar perfil de ejercicio para el cronómetro (Sólo para el bosolife 20 Pro)	Detenga el cronómetro. Mantenga pulsado **SET**

NOTA El cronómetro inicia la medición en min:seg:1/100 seg. Cuando han transcurrido 59 minutos, el visualizador cambiará a hrs:min:seg.

VISUALIZAR INFORMACIÓN MIENTRAS FUNCIONA EL CRONÓMETRO / INTERVALO

Mientras se utilizan las funciones de cronómetro o intervalo, pulse SET para visualizar y alternar entre la visualización de las siguientes pantallas:

- Tiempo total / tiempo partido y ritmo cardíaco actual
- Tiempo del intervalo y ritmo cardíaco actual (cuando está activado)
- Nivel actual de consumo de calorías y quema de grasa
- Reloj con ritmo cardíaco actual

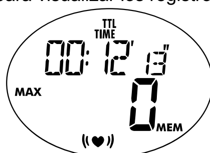
NOTA Las lecturas del tiempo partido y total sólo aparecerán el los relojes bosolife 20 Pro.

Si el nivel de la pila es bajo durante la medición de un intervalo aparecerá mostrado y no se memorizarán más intervalos.



VISUALIZAR LOS REGISTROS DE MEMORIA DEL CRONÓMETRO O INTERVALO

1. Se debe detener el cronómetro (pulse **ST / SP / +**).
2. Pulse **MEM / -** para visualizar los registros de memoria.



3. Pulse **SET** para visualizar cada registro.

Los registros del cronómetro aparecerán en el orden siguiente:

- Tiempo total / ritmo cardíaco máximo
- Tiempo total / ritmo cardíaco medio
- Total de calorías consumidas / quema de grasa
- En tiempo de zona, tiempo consumido sin exceder el límite superior o inferior del ritmo cardíaco
- Por encima del tiempo de zona; tiempo transcurrido excediendo el límite superior del ritmo cardíaco
- Por debajo del tiempo de zona; tiempo transcurrido excediendo el límite inferior del ritmo cardíaco

Para visualizar los registros de intervalos (Sólo para el bosolife 20 Pro):

1. Se debe detener el cronómetro (pulse **ST / SP / +**).
2. Pulse **L / MEM / -** para visualizar los registros de memoria.



3. Pulse **+** o **-** para selecconar intervalo (se debe haber medido al menos 1 intervalo).
4. Pulse **SET** para visualizar el registro de cada intervalo.

Los registros de intervalos aparecerán en el orden siguiente:

- Tiempo de intervalo / número de intervalo (ritmo cardíaco

máximo sólo se muestra en el bosolife 20 Pro)

- Tiempo de intervalo / ritmo cardíaco máximo
- Tiempo partido / ritmo cardíaco medio
- Total de consumo de calorías y quema de grasa - por intervalo
- En tiempo de zona - por intervalo, tiempo consumido sin exceder el límite superior o inferior del ritmo cardíaco
- Por encima del tiempo de zona - por intervalo; tiempo consumido excediendo el límite supeior del ritmo cardíaco
- Por debajo del tiempo de zona - por intervalo; tiempo consumido excediendo el límite inferior del ritmo cardíaco

INFORMACIÓN ACERCA DEL ENTRENAMIENTO

CÓMO PUEDE AYUDARLE EL MONITOR DEL RITMO CARDÍACO

Un monitor del ritmo cardíaco es la herramienta más importante en su salud cardiovascular y un compañero ideal de entrenamiento. Le permite visualizar y controlar el resultado. Le ayudará a evaluar su comportamiento pasado, optimizar su entrenamiento y adaptar su programa de ejercicio futuro para conseguir los objetivos deseados de modo más seguro y efectivo.

Cuando Vd. realiza ejercicio, el cinturón pectoral recibe los latidos de su corazón y envía esta información al reloj. Vd. podrá visualizar su ritmo cardíaco y comenzar a controlar su actuación según las lecturas de su ritmo cardíaco. Cuanto más en forma esté, menos esfuerzo deberá realizar su corazón y disminuirá la velocidad de su ritmo cardíaco. El motivo es el siguiente:

- Su corazón bombea la sangre hasta los pulmones para obtener oxígeno. Después, la sangre rica en oxígeno viajará hasta sus músculos. El oxígeno se utiliza como combustible y la sangre viaja desde los músculos y regresa a los pulmones para iniciar el proceso de nuevo. Cuando Vd. consigue estar más en forma, su corazón puede bombear más sangre con cada latido. Como resultado, su corazón no tiene que latir con tanta frecuencia para enviar el oxígeno necesario a los músculos.

CONSEJOS ACERCA DEL ENTRENAMIENTO

Para obtener el máximo beneficio de su programa de entrenamiento, y garantizar que realiza ejercicio sin ningún peligro, siga estas recomendaciones:

- Empiece con un objetivo de ejercicio bien definido, como por ejemplo perder peso, mantenerse en forma, mejorar la salud o participar en una competición deportiva.
- Seleccione una actividad física que disfrute, y varíe las actividades físicas para ejercitar distintos grupos de músculos.
- Comience despacio, e incremente gradualmente la intensidad del ejercicio a medida que mejore su forma física. Realice ejercicio con regularidad. Para mantener un sistema cardiovascular sano, recomendamos realizar ejercicio durante 20-30 minutos tres veces por semana.
- Asigne siempre al menos cinco minutos antes y después del ejercicio para el calentamiento y recuperación.
- Mida su pulso después del ejercicio. Repita el proceso cuando hayan transcurrido tres minutos. Si no recupera el ritmo normal de descanso, puede que haya realizado un ejercicio demasiado intenso.
- Consulte siempre con su médico antes de iniciar un programa intenso de ejercicio.

INSTRUCCIONES DE MANTENIMIENTO

Para asegurarse de sacar el máximo partido a la utilización de este producto, siga las siguiente pautas:

- Limpie minuciosamente el reloj y el cinturón pectoral después de cada sesión de entrenamiento. No guarde nunca los productos mojados.
- Utilice un paño suave, ligeramente humedecido. No utilice limpiadores abrasivos ni corrosivos, porque podrían dañar el producto.
- Evite pulsar las teclas con los dedos húmedos, debajo del agua, o bajo una lluvia intensa, porque el agua podría introducirse hasta el circuito eléctrico.
- No doble ni estire la parte transmisora del cinturón pectoral.
- No someta el producto a fuerza excesiva, golpes, polvo, cambios de temperatura, ni humedad. No exponga nunca el producto a la luz directa del sol durante largos periodos de tiempo. Estas condiciones podrían producir un funcionamiento defectuoso.
- No manipule los componentes internos. Si lo realizara, la garantía quedaría anulada y podría dañar el producto. La unidad principal no incluye ninguna pieza que pueda ser reparada por el usuario.
- No raye el visualizador LCD con ningún objeto duro porque podría dañarlo.

- Extraiga las pilas cuando programe almacenar el producto durante un largo periodo de tiempo.
- Cuando sustituya las pilas, utilice pilas nuevas tal y como especifica este manual del usuario.

ACTIVIDADES ACUÁTICAS Y EXTERIORES

El reloj es sumergible hasta 50 metros de profundidad. El cinturón pectoral es sumergible hasta 10 metros, pero no se debe llevar puesto durante la realización de actividades bajo el agua, porque la transmisión del ritmo cardíaco no se produce bajo el agua. Consulte la tabla con pautas correctas de utilización.

	Lluvia, salpicaduras, etc	Ducha (sólo con agua templada / fría)	Natación ligera / agua no profunda	Inmersión no profunda / deportes acuáticos	Buceo con tubo / Inmersión profunda
50m / 165 pies	SI	SI	SI	NO	NO

Cuando utilice el reloj para deportes acuáticos o exteriores, siga estas recomendaciones:

- No pulse las teclas bajo el agua ni con los dedos húmedos.
- Lave con agua y jabón suave después del uso.
- No utilice en agua caliente.

CONSEJOS PARA MANTENER SU RELOJ EN BUEN ESTADO

¡Para que su reloj siga siendo sumergible! Evite los productos químicos (gasolina, cloro, perfumes, alcohol, esprais para el cabello, etc.). Enjuague después del uso. Reduzca su exposición al calor. Revise su reloj anualmente en un centro oficial de servicio técnico.

ESPECIFICACIONE

TIPO	DESCRIPCIÓN
RELOJ	
Formato reloj	12 hr / 24 hr
Formato fecha	DD / MM o MM / DD
Formato año	2001-2050 (calendario- automático)
Alarmas	Alarmas 1 y 2 con configuración diaria, de lunes a viernes o fin de semana
CRONÓMETRO	
Cronómetro	99:59:59 (HH:MM:SS)
Resolución	1/100seg
Contador de intervalos	99 intervalos hasta un máximo de 99:59:59 (HH:MM:SS) (Sólo para el bosolife 20 Pro)
PROGRAMA INTELIGENTE DE ENTRENAMIENTO	
Temporizador de calentamiento	Configurable en 5, 10, 15 ó 0 min
Temporizador de ejercicio	99:59:00 (HH:MM:SS)
Temporizador de descanso	Tiempo fijo de 3 min (Sólo para el bosolife 20 Pro)
REGISTRO DEL COMPORTAMIENTO	
Alarma para el ritmo cardíaco (HR)	Vibratoria / acústica / visual
Rango de medición del ritmo cardíaco	30-240 bpm (latidos por minuto)
Rango inferior configurable para el HR	30-220 bpm (latidos por minuto)
Rango superior configurable para el HR	80-240 bpm (latidos por minuto)
Cálculo de calorías	0-9,999 kcal
Cálculo de % de quema de grasa	0-99%
TRANSMISIÓN	
Alcance	62.5 cm (25 pulgadas) - puede disminuir con una pila de nivel bajo

TIPO	DESCRIPCIÓN
SUMERGIBLE	
Reloj	50 metros (sin activar ninguna tecla)
Cinturón pectoral	Impermeabilizado
ALIMENTACIÓN	
Reloj	1 pila CR2032 3V de litio
Cinturón pectoral	1 pila CR2032 3V de litio
CONDICIONES DE FUNCIONAMIENTO	
Temperatura de funcionamiento	5°C-40°C (41°F-104°F)
Temperatura de almacenaje	-20°C-70°C (-4°F-158°F)

ADVERTENCIAS

Para asegurarse de que utiliza su producto de modo correcto y seguro, lea estas advertencias y el manual de usuario completo antes de utilizar el producto. Las advertencias aquí indicadas ofrecen importante información de seguridad y deberán considerarse en todo momento.

- El producto es un instrumento de precisión. No intente nunca desmontar este aparato. Si el producto debe ser reparado, póngase en contacto con el distribuidor o nuestro servicio de atención al cliente.
- No toque el circuito electrónico expuesto, porque existe peligro de descarga eléctrica.
- Extreme las precauciones durante la manipulación de todo tipo de pilas
- Extraiga las pilas antes de almacenar el producto durante un largo periodo de tiempo.
- No utilice el cinturón pectoral en un avión o un hospital. El uso de productos de radio frecuencia puede interferir con el funcionamiento normal de los instrumentos de control de otro equipo electrónico.
- No someta el producto a impactos ni golpes.
- Si el aparato no se ha utilizado durante un largo periodo de tiempo, compruebe todas las funciones principales. Mantenga una revisión y limpieza regular del interior de su producto.
- Cuando deba desechar este producto, hágalo según la regulación local para la gestión de resíduos.

EU-DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD

Por medio de la presente, boso declara que el bosolife 20 / bosolife 20 Pro cumple con la Directiva 89/336/CE del EMC. Tiene a su disposición una copia firmada y sellada de la Declaración de Conformidad.





BOSCH + SOHN GmbH u. Co. KG
Bahnhofstraße 64 • 72417 Jungingen • Germany
Telefon: +49 (74 77) 92 75-0 • Fax: +49 (74 77) 10 21
Internet: www.boso.de • e-Mail: zentrale@boso.de

11/2008